ยารักษาโรคความเห็นแก่ตัว



วารสาร โพธิยาลัย

๖๓

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๖๓ เดือน สิงหาคม - ตุลาคม ๒๕๖๔



มหาชเนตฺติกา

๑. เอกมาตา พหุปุตฺเต โปเสติ สุขการินี
พหูนํ นิสฺสยา นารี ชนนี รฏฺฐวฑฺฒนี.

๒. นวมสฺส มเหสี จ มาตา ทสมราชิโน
อชฺช ตสฺสา วโร วาโร วิชาตสทิสุตฺตโม
ทีฆายุกา อโรคา จ สุขิตา จ ชเนตฺติกา.

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผู้ทรงเป็นพระมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทย

๑. พระองค์ทรงเป็นเอกมารดา ทรงเลี้ยงดูพระโอรสและพระธิดา ให้มีความสุข ทรงเป็นพระบรมราชชนนีผู้เป็นที่พึ่งของปวงชนชาวไทย ทรงพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรือง

๒. ทรงเป็นพระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ และทรงเป็นพระบรมราชชนนีในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ ณ โอกาสนี้ ถือเป็นศุภวาระมงคลอันประเสริฐ คล้ายวันพระราชสมภพ จึงขอถวายพระพรชัยมงคล ขอพระองค์ทรงมีพระชนมายุยิ่งยืนนาน ปราศจากโรคาพาธ ถึงพร้อมด้วยสิริสุขสมบัติ ตลอดกาลนานเทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า นายจำรูญ ธรรมดา
ประพันธ์ ในนามวารสารโพธิยาลัย

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๖๓
วารสาร โพธิยาลัย
ประจำเดือน สิงหาคม – ตุลาคม ๒๕๖๔
เป็นฉบับ ยารักษาความเห็นแก่ตัว

เปิดเล่ม

ความเห็นแก่ตัวเป็นโรคร้ายที่เกาะกินจิตใจมนุษย์ นับตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์เกิดขึ้นก็ว่าได้ เป็นธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด แต่ถ้าปล่อยให้ความเห็นแก่ตัวครอบงำจิตใจของเราจนเป็นการเบียดเบียนผู้อื่น และทำลายสิ่งแวดล้อม ก็จัดว่าเป็นโรคภัยที่ร้ายแรงยิ่งกว่าโรคโควิด-19 ร้อยเท่าพันทวี แต่มนุษย์ก็มักจะไม่ตระหนักถึงความร้ายแรงของโรคร้ายนี้ ยังคงปล่อยให้เกาะกินจิตใจเรื่อยมา ทั้งในวันนี้และวันหน้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ความเห็นแก่ตัว ทำร้ายทั้งตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม มนุษย์สามารถทำลายล้างทุกอย่างเพื่อสนองความเห็นแก่ตัวของตน เป็นไปอย่างละเอียดแยบคาย หลายกรณียากเกินกว่าที่จะรู้ตัว ในสังคมทุกระดับชั้น ตั้งแต่ประชาชนคนธรรมดา ชนชั้นผู้นำในสังคม การเมืองและเศรษฐกิจในระดับโลก สงครามร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ล้วนมีสาเหตุมาจากความเห็นแก่ประโยชน์ของตนเองและพวกพ้องทั้งสิ้น

ศาสนาพุทธของเราได้มีบทวิเคราะห์แยกแยะความเห็นแก่ตัวอย่างละเอียดลออ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระอภิธรรม และในพระสูตรก็มีคำสอนเรื่องการลดละความเห็นแก่ตัวหลายแห่ง เช่น โคปาลสูตร (มีเมตตาต่อกัน) เปสลาติมัญญนาสูตร (จงละความเย่อหยิ่ง) อนุสยสูตร (กำจัดอนุสัยได้ ก็หมดความเห็นแก่ตัว) วิธาสูตร (ละมานะ) ฯลฯ รวมทั้งในบทสวดที่เรียกว่า กรณียเมตตสูตร

บทความหลักในฉบับนี้ได้แก่ เรื่อง **เจาะลึกความเห็นแก่ตัว** ของพระราชวัชรบัณฑิต บทความเรื่อง **เมตตา ยารักษาความเห็นแก่ตัว** ของพระคันธสาราภิวงศ์ พระธรรมเทศนาเรื่อง **เมตตาบารมี** ของพระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร) คอลัมน์พระสูตรน่าสนใจขอนำเสนอ**บทสวดกรณียเมตตสูตร** โดยพระมหากีรติ ธีรปญฺโญ และธรรมทัศนะเรื่อง **เห็นตัวแก่ ดีกว่าเห็นแก่ตัว** ของพระดุษฎี เมธังกุโร

เนื่องจากบทความชุดบาลีของเรา มีเนื้อหาค่อนข้างยากสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่มีพื้นภาษาบาลี เราจึงได้เปิดคอลัมน์ใหม่ ชื่อ **บาลีเข้าใจง่าย** ฉบับนี้ เขียนโดย พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย มีเนื้อหาที่น่าสนใจ เข้าใจง่ายสำหรับบุคคลทั่วไป อธิบายความของคำว่า เมตตา และพรหมวิหาร ในแง่คำศัพท์

ฉบับนี้มีคอลัมน์สิ่งแวดล้อม ที่เราเคยมีมาแล้วเป็นบางครั้งบางคราว กองบก. ตั้งใจว่า จะพยายามทำให้เป็นคอลัมน์ประจำในโอกาสต่อไป ความเป็นจริง วัดจากแดงของเราได้รณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมนี้มานานแล้ว มีผลงานให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ นับตั้งแต่การรีไซเคิลขยะ ทำจีวรจากขวดพลาสติก และทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษอาหาร ฯลฯ เพราะเราเล็งเห็นว่า สิ่งแวดล้อมนั้น มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและจิตใจของสรรพสัตว์เป็นอย่างมาก หากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษหรือเสียหาย ก็นับเป็นความหายนะยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นแก่โลก เพราะฉะนั้น สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง ที่เราไม่อาจเพิกเฉยเสียได้

เนื่องจากในปีนี้ มีการประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สมัยที่ ๒๖ (COP26) ที่เมืองกลาสโกว์ ประเทศสกอตแลนด์ โดยมีสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ ๒ แห่งสหราชอาณาจักร พระชนมายุ ๙๔ พรรษา ทรงเป็นประธานและเป็นผู้กล่าวเปิดงานโดยมีผู้เข้าประชุมเป็นผู้นำระดับสูงจาก ๑๙๕ ประเทศทั่วโลก รวมทั้ง ฯพณฯ พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีจากประเทศไทย

พระราชดำรัสในครั้งนี้มีความไพเราะและมีเนื้อหากินใจ สร้างความประทับใจให้แก่ผู้ฟังทั่วโลก ด้วยพระองค์มีพระชนมพรรษามากแล้ว แต่ยังคงเอาพระราชหฤทัยใส่ในปัญหาของโลกและสิ่งแวดล้อมอย่างมาก จนกระทั่งพระราชทานพระราชดำรัสนี้แก่ที่ประชุมด้วยพระองค์เอง พระองค์ได้ตรัสถึงผลงานของเจ้าชายฟิลิป ดยุคแห่งเอดินบะระ พระสวามี เจ้าชายชาร์ลส์ มงกุฎราชกุมาร และเจ้าชายวิลเลียม พระราชนัดดา เกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการลดปัญหาโลกร้อน ที่ทั้งสามพระองค์ทรงกระทำมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นแบบอย่างแก่ผู้นำประเทศในระดับโลกท่านอื่น กองบก. ได้นำกระแสพระราชดำรัสของสมเด็จพระราชินีนาถฯ และผลงานของเจ้าชายทั้งสามพระองค์มาตีพิมพ์ไว้ด้วยในโอกาสนี้

คณะผู้จัดทำหวังว่า เนื้อหาในวารสารฉบับนี้คงจะมีส่วนช่วยเตือนจิตเตือนใจท่านทั้งหลาย ให้มีความระลึกรู้อยู่เสมอว่า ความเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งเลวร้าย เป็นอกุศลทำให้จิตใจของเราเศร้าหมอง ก่อความเสียหายทั้งกับตนเองและผู้อื่น กว้างออกไปในระดับสังคมและโลก และเกิดการสำรวจตัวเองอยู่เสมอว่าวันนี้เราได้ติดโรคร้ายที่ร้ายแรงกว่าโรคโควิด-19 แล้วหรือยัง ถ้าพบว่าได้ติดโรคร้ายนี้แล้ว เรามียารักษาหรือยัง ถ้ายังให้ลองอ่านวารสารนี้เถิด

คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทาน หากท่านไม่ได้ใช้วารสารนี้แล้ว โปรดบริจาคไปตามห้องสมุด เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนา

สารบัญ

๑. ปุจฉา – วิสัชนา : เจาะลึกความเห็นแก่ตัว
พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร).......๓

๒. ธัมโมวาท : สันติสุขภายใน
สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (วิน ธมฺมสาโร ป.ธ. ๙)...๑๐

๓. สาธยายธรรม : เมตตา ยารักษาความเห็นแก่ตัว
พระคันธสาราภิวงศ์..๑๑

๔. ธรรมเทศนา : เมตตาบารมี
พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร)........................๒๔

๕. พระสูตรน่าสนใจ : บทสวดกรณียเมตตสูตร
พระมหากีรติ ธีรปญฺโญ......................................๓๑

๖. ธรรมทัศนะ : เห็นตัวแก่ ดีกว่าเห็นแก่ตัว
พระดุษฎี เมธังกุโร...๔๔

๗. สิ่งแวดล้อม :
พระราชดำรัส ในสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่สอง
เนื่องในพิธีเปิดการประชุมนานาชาติ COP 26.....๔๘

๘. เรื่องเล่าจากไลน์: ชุบ ๒ ชีวิตที่ไม่มีใครต้องการ
นริศา สุมะมานนท์...๕๑

๙. ลีลาวาที : จิตวิญญาณแห่งมารดา
สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฺโฐ (จันทร์)................๕๔

๑๐. ลีลาวาที : พินิจอานาปานสติ *อิงธรรม*...............๕๕

๑๑. ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ :
กัจจายนไวยากรณ์ (ตอนที่ ๘) *ปาพิปาโมกข์*....๕๖

๑๒. รัตนาวลี : ประทีปธรรมแห่งบาลี (ตอนที่ ๖)
ปาพิปาโมกข์..๖๐

๑๓. ภาษาธรรม : สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า
นายธรรมดา...๖๒

๑๔. บาลีเข้าใจง่าย : เข้าใจศัพท์ เมตตา และ พรหมวิหาร
พลเรือตรี ทองย้อย แสงสินชัย.............................๖๕

๑๕. ส่องประวัติศาสตร์ :
พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ (ตอน ๒)
อรชร ตั้งวงษ์เจริญ...๖๙

๑๖. ใต้ฟ้า ณ วัดจากแดง :
ผู้แทนพระองค์เชิญสัญญาบัตร พัดยศ
ชมไร่เทพรักษา, สวนธรรมเกษตร
กอง บก..๗๘

ประธานผู้ก่อตั้ง : พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก อัคคมหาบัณฑิต บรรณาธิการอำนวยการ : พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร) บรรณาธิการบริหาร : พนิตา อังจันทรเพ็ญ panitaang@gmail.com รองบรรณาธิการ : พระมหากีรติ ธีรปญฺโญ ผู้ช่วยบรรณาธิการ : พันธุ์รพี นพรัมภา Punrapee@gmail.com ประสานงาน : พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนนฺโท) pk.krun21@gmail.com กองบรรณาธิการ : คณะสงฆ์วัดจากแดง สำนักงาน : วัดจากแดง ๑๖ หมู่ ๖ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐ ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒ พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม ภาพปก : ศิลปินแห่งชาติ อ.ปัญญา วิจินธนสาร ออกแบบปก : อ.บัญชา หนังสือ เครดิตภาพ : ธีรปัญโญ, พันโทหญิง ศศิวาศน์ ศรีเนธิยานันท์, ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ, กลุ่มเพื่อนธรรม เพื่อนทำ และขอขอบคุณเจ้าของภาพจาก Internet ทุกท่าน ศิลปกรรม : สหมิตรกรุ๊ปทีม อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ : คุณพัชรพิมล ยังประภากร ประธานกรรมการ 'สวิมล' จัดพิมพ์ : สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙



พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร)

เจาะลึกความเห็นแก่ตัว

๑. วารสารโพธิยาลัยฉบับนี้ เป็นฉบับ ยารักษาความเห็นแก่ตัว พูดได้ว่าความเห็นแก่ตัวนั้นเป็นบ่อเกิดของตัณหา ๓ ตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ จนถึงเกิดความหายนะ เป็นเหตุที่ติดตัวมาอย่างยากที่จะแก้ไข หรือกำจัดไป กราบท่านเจ้าคุณช่วยพิจารณาความเห็นแก่ตัวในด้านพระอภิธรรมว่ามีต้นตอจากอะไร ?

ความเห็นแก่ตัวนั้นทางภาษาบาลีท่านเรียกว่า **มัจฉริยะ** ความตระหนี่ เห็นแก่ตัว จริงๆ แล้วความตระหนี่นี้ ถ้าในมุมมองของพระอภิธรรมจัดอยู่ในกลุ่มของเจตสิกกลุ่มแรก ที่เรียกว่า **โลติกเจตสิก ๓** คือ โลภะ ทิฏฐิ มานะ ได้แก่ โลภะความโลภ ทิฏฐิความเห็นแก่ตัว มานะความถือตัว นี้คือกลุ่มแรก พอมีความโลภ เกิดทิฏฐิ เกิดมานะขึ้นมา จึงเกิดเจตสิกกลุ่มที่ ๒ คือ **โทจตุกเจตสิก ๔** คือ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ได้แก่ โทสะความโกรธ อิสสาความอิจฉาริษยา ไม่ยินดีพอใจในความดีของผู้อื่น มัจฉริยะความเห็นแก่ตัว คือหวงของดีของตนเอง ส่วนอิสสาหรืออิจฉา คือหวงของคนอื่น กุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่าน ฉะนั้นกลุ่มโลภะ ทิฏฐิ มานะ ก็คือต้นตอ หลังจากนั้นก็เกิดกลุ่ม โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ จริงๆ แล้วความเห็นแก่ตัว ก็เกิดจากความโลภ อยากได้ที่ไม่เพียงพอ แล้วก็ต่อไปเมื่อไม่ได้ดังใจหรือหวงไม่อยากให้คนอื่นมีเหมือนกับตน ก็เกิดมัจฉริยะขึ้นมา มัจฉริยะความตระหนี่ความเห็นแก่ตัวนี้ก็เกิดต่อเนื่องมาจากความโลภนั่นเอง แล้วทำไมจึงโลภล่ะ ก็เพราะโมหะไม่รู้ตามความเป็นจริง เกิดทิฏฐิ คือมีมิจฉาทิฏฐิความเห็นผิด เป็นต้น เกิดมานะความถือตัว ดังนั้น สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดทั้งมวลนี่ก็มาจากต้นตอ ๒ อย่าง คือ **โลภะกับโมหะ** โลภะกับโมหะ นี้ เรียกว่า **วัฏฏมูละ** เป็นมูลรากของสังสารวัฏ คือ **ตัณหากับอวิชชา** ตัณหาคือโลภะ ความอยาก อวิชชาคือโมหะ ความไม่รู้ และหลังจากนั้น ตัณหาก็ก่อให้เกิดโทสะ พอไม่ได้ดั่งใจก่อให้เกิดอิสสา ก็คือหวงของคนอื่น เกิดมัจฉริยะหวงของตนเอง เกิดความเห็นแก่ตัว และก็เกิดกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ สิ่งเหล่านี้คือต้นตอของความเห็นแก่ตัว เกิดจากความโลภเล็กๆ น้อยๆ จนกระทั่งเกิดอาการหวง เพราะฉะนั้น สิ่งทั้งหมดทั้งมวลนี่พอเข้าไปยึด จึงเกิด

โลภะ เกิดทิฏฐิ เกิดมานะ ซึ่งเป็นองค์ธรรมของอุปาทานนั่นแหละ คือ พอโลภมากๆ เข้า ก็ยึดว่าเป็นของเรา หลังจากนั้นก็เกิดความเห็นแก่ตัวไม่อยากให้คนอื่นมีเหมือนเรา หรือหวงของของเรา ความเห็นแก่ตัว สิ่งที่เรียกว่ามัจฉริยะความตระหนี่ก็จะเกิดขึ้น นั่นก็คือต้นตอ ก็รู้แล้วว่าต้นตอหลักๆ ก็คือ โลภะ หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อุปาทาน คือโลภะที่มันแรงขึ้น แล้วจึงเปลี่ยนชื่อเป็น กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน อัตตวาทุปาทาน หลังจากนั้น พอไม่ได้ดั่งใจก็เกิดเป็นโทสะ เกิดเป็นอิสสาริษยา มัจฉริยะความตระหนี่ จนถึงกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ อันนี้ก็คือมีต้นตอมาจากสิ่งเหล่านี้ และจากการที่ไม่ได้สั่งสมบำเพ็ญบารมี การให้ที่เรียกว่าทานกุศลไม่มี แล้วความเห็นแก่ตัว มีแต่อยากได้ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้น สิ่งเหล่านี้ คือการไม่ฝึกการให้ตั้งแต่เด็กก็จะเป็นต้นตอของความเห็นแก่ตัวนั่นเอง ต้นตอของความเห็นแก่ตัวก็มาจากความโลภ แล้วไม่ฝึกจาคะคือการให้ มัจฉริยะความเห็นแก่ตัวก็จะเกิดขึ้น อันนี้ก็คือต้นตอของความเห็นแก่ตัว

๒. ท่านอาจารย์คิดว่าชาวพุทธทุกคนควรเรียนรู้เรื่องความเห็นแก่ตัวให้กระจ่างแจ้งหรือไม่ เพราะเหตุใด

ควรเรียนรู้เรื่องความเห็นแก่ตัวให้กระจ่างแจ้ง ว่าตัวตนจริงๆ ของสภาวะความเห็นแก่ตัวคืออะไร มีเหตุเกิดอย่างไร วิธีการแก้ไขเริ่มจากจุดไหน คือก่อนที่จะจัดการความเห็นแก่ตัวจะต้องรู้จักความเห็นแก่ตัวให้กระจ่าง เหตุเกิดของความเห็นแก่ตัว และผลร้ายที่เกิดขึ้นจากความเห็นแก่ตัว ต้องเรียนรู้ให้กระจ่าง ว่าเขามีลักษณะอย่างไร มีเหตุเกิดอย่างไร และผลร้ายที่เกิดขึ้นหลังจากความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นแล้วมีผลเสียอย่างไรบ้าง มีผลร้ายอย่างไรบ้าง ชาวพุทธจึงควรเรียนรู้เรื่องความเห็นแก่ตัว เพราะนั่นคือต้นตอของปัญหา ปัญหาเล็กๆ แต่ก่อให้เกิดผลเสียที่ยิ่งใหญ่ ถ้าเราเรียนรู้ให้กระจ่างแล้ว เราก็จะรู้วิธีการแก้ไข และหาทางแก้ไขได้ทันเวลา ชาวพุทธจึงควรเรียนรู้เรื่องความเห็นแก่ตัวให้กระจ่าง เพื่อที่จะได้แก้ไขอย่างถูกต้องและรวดเร็ว

๓. เราควรขัดเกลาเรื่องความเห็นแก่ตัวของเราด้วยวิธีการใดบ้าง ตามหลักพระพุทธศาสนา

ควรขัดเกลาเรื่องความเห็นแก่ตัว ด้วยวิธีการบำเพ็ญบารมี การบำเพ็ญบารมีก็เริ่มจากทานบารมี เมื่อทานบารมีเกิดขึ้น การให้ทานก็จะทำลายความเห็นแก่ตัว ถ้าทานบารมียังไม่เข้าใจ ก็คือจาคะการสละ การบริจาค เมื่อสละไป บริจาคไป ก็จะทำให้รู้สึกว่า เออ...การให้นี่มันก็ทำให้เกิดความสุขได้นะ แต่ถ้าให้เป็นเรื่องเป็นราว เรียกว่าทานบารมี ทานบารมีนี่มีหลายระดับ ให้วัตถุสิ่งของภายนอก แล้วก็ปรารถนาให้เป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน นี่เป็น**ทานบารมี** ให้วัตถุภายใน อวัยวะร่างกายของเราเป็นทานก็เป็น**ทานอุปบารมี** ให้ชีวิตของเราเป็นทานก็เป็น**ทานปรมัตถบารมี** ทานบารมีก็เป็นจุดเริ่มต้นของการทำลายความเห็นแก่ตัว ฉะนั้นถ้ายังไม่เข้าใจเรื่องของบารมี ก็เอาแค่จาคะการบริจาค พอบริจาคไปแล้วเราหวง เราหวงก็บริจาคไม่ได้ เราตระหนี่เราเห็นแก่ตัว เราก็บริจาคไม่ได้ เราไม่หวง ไม่ตระหนี่ ไม่เห็นแก่ตัวเราจึงบริจาคได้ นั่นก็คือจาคะ จาคะนั้นเป็นหลักธรรมทั่วๆ ไป แต่ถ้ามีทานบารมีเมื่อไหร่ การบริจาคนั้นก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน เพราะบารมีแปลว่าการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น บารมีแปลว่าการกระทำที่ประเสริฐ บารมีแปลว่า

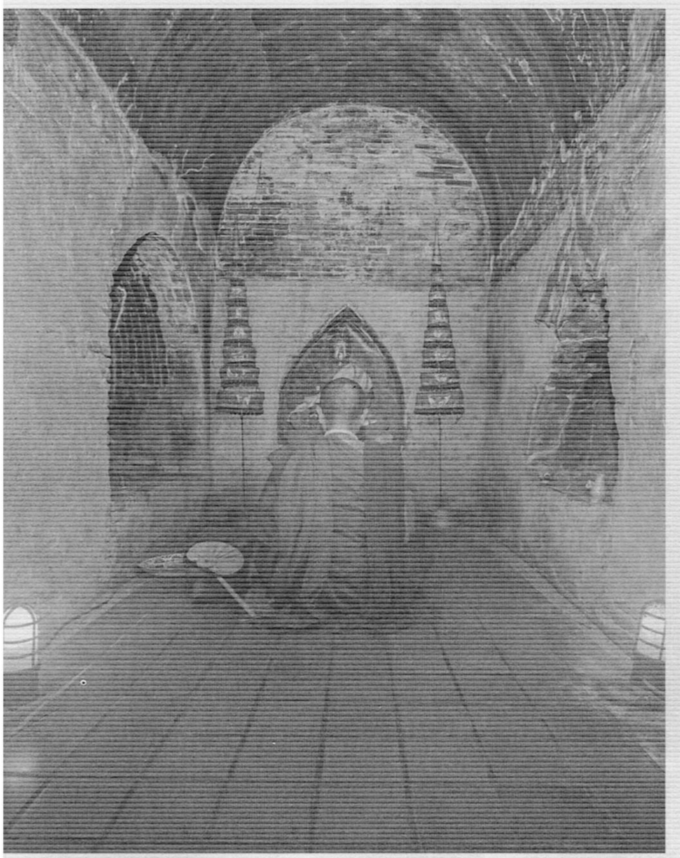


การกระทำของผู้ประเสริฐ บารมีแปลว่าการกระทำที่จะส่งให้ผู้กระทำถึงฝั่งพระนิพพาน จุดเริ่มต้นของการขัดเกลา เรื่องความเห็นแก่ตัว เริ่มจากจาคะ การบริจาค แล้วไปสู่ทานบารมี ทานอุปบารมี และทานปรมัตถบารมี ดังนั้น การบำเพ็ญบารมีก็คือ การจัดการความเห็นแก่ตัว เมื่อทานบารมีได้แล้ว ก็ศีลบารมี โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๒ ถ้ารักษาเอาไว้ดี การที่จะเห็นแก่ตัว ไปทุจริตคอรัปชั่นก็จะไม่เกิด เพราะฉะนั้นศีลบารมีก็มาเสริมให้ความเห็นแก่ตัวลดลงอีก ในเรื่องของทานบารมี ศีลบารมี ถ้ายังมีความอยากแต่ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่น ไม่ขโมยผู้อื่น ก็เรียกว่า เนกขัมมบารมี เนกขัมมบารมีก็จะขจัดความอยากที่มันละเอียดๆ ออกไป จุดเริ่มต้นก็คือทานบารมีนี่แหละ และต่อมาก็คือศีลบารมี แล้วก็เนกขัมมบารมี ต่อไปก็คือมีสัจจะ เรียกว่าสัจจบารมีตามลำดับ นั่นก็คือการจัดการความเห็นแก่ตัวเริ่มจากทานบารมีตามลำดับ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

๔. โยมคิดว่าพ่อแม่ควรสั่งสอนลูกเรื่องความเห็นแก่ตัวตั้งแต่ยังเล็กๆ เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณธรรม ท่านอาจารย์พอจะมีแง่มุมใดแนะนำได้บ้าง

จริงๆ แล้วพ่อแม่ควรสั่งสอนลูกตั้งแต่ยังเด็กๆ คือเรื่องการให้ เช่น พาใส่บาตร ตักน้ำถวายพระพุทธ บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ด้วยดอกไม้ธูปเทียน ฝึกใส่บาตรวันละเล็กวันละน้อย เมื่อมีเงินออมแล้วฝึกเอาไปบริจาค ให้ทานบริจาคตรงนั้นตรงนี้ ฝึกการให้ตั้งแต่เด็กๆ นี่ ความเห็นแก่ตัวก็จะลดลง และเมื่อการให้เป็นแล้ว เราจะได้จากผู้อื่นก็อย่าให้ผิดศีลผิดธรรม โดยเฉพาะเมื่อมีความอยากได้เป็นเรื่องปกติ แต่อย่าให้ผิดศีลโดยเฉพาะศีลข้อที่ ๒ ถ้าเราไม่ผิดศีลข้อที่ ๒ ความเห็นแก่ตัว ที่เป็นทุจริตคอรัปชั่น ก็จะไม่เกิดขึ้น จุดเริ่มต้นต้องสอนในเรื่องของการให้ การเสียสละจะเป็นคุณธรรมที่ติดตัว การเสียสละเพื่อส่วนรวมให้ส่วนรวมมาเป็นอันดับหนึ่ง แล้วประโยชน์ส่วนตนมาเป็นอันดับ ๒ เรียกว่าส่วนรวมสำคัญ ถ้ามองเห็นประโยชน์ส่วนตนอย่างเดียว ไม่มองเห็นส่วนรวมเลย ก็จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว และที่สำคัญก็คือ เมื่อเห็นแก่ตัวจนกลายเป็นทุจริตคอรัปชั่น ก็จะทำให้ผิดศีล หลังจากนั้นภพภูมิที่จะไปเกิด ก็คือเป็นเปรตนั่นแหละ ก่อนจะไปเป็นเปรต ก็อาจจะถูกจับติดคุกติดตะราง แต่เมื่อเราแนะนำไว้ตั้งแต่ยังเด็กแล้ว การให้การเสียสละก็จะทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คนที่ชอบให้ สละแบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัวจะมีเพื่อนมาก และคนที่

ให้ไม่เห็นแก่ตัว จิตที่จะคิดทุจริตคอรัปชั่นก็จะน้อยลง การปลูกฝังความไม่เห็นแก่ตัว คือการปลูกฝังการให้ การเสียสละ การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม พ่อแม่ควรทำตั้งแต่ลูกยังเด็กๆ ชี้ให้เห็นคุณของการมีคุณธรรมข้อนี้ ชี้ให้เห็นโทษของการเห็นแก่ตัว เช่น อาจจะไม่มีเพื่อน หรืออาจจะไปทำทุจริตคอรัปชั่น สุดท้ายก็ติดคุกติดตะราง แล้วก็ไปเกิดเป็นเปรต คือถ้ามีลักษณะอย่างนี้ก็แนะนำให้เห็นบ่อยๆ หรือนำธรรมะจากเปตวัตถุ วิมานวัตถุมาอ่านให้ฟังบ่อยๆ เด็กๆ ก็จะได้เกิดการซึมซับ พอซึมซับเรื่องเปตวัตถุ วิมานวัตถุ ผลของการเห็นแก่ตัว ผลของการผิดศีล ก็จะเห็นโทษ และในวิมานวัตถุก็จะเห็นประโยชน์ของการไม่เห็นแก่ตัว ผลของการรักษาศีลก็จะเห็นตัวอย่างอย่างชัดเจน เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรที่จะปลูกฝังลูกๆ ให้ซึมซับความไม่เห็นแก่ตัวตั้งแต่วัยเด็ก



๕. ในกรณียเมตตสูตร ได้ซ่อนคำสอนเกี่ยวกับเมตตาไว้มากมาย อยากให้ท่านอาจารย์วิเคราะห์แจกแจงรายละเอียด เป็นความคิดเห็นส่วนตัวไม่ต้องอ้างตำรา

เนื้อหาของกรณียเมตตสูตร ตั้งแต่บทแรก **กะระณียัง** กิจที่ต้องกระทำ **อัตถะกุสะเลนะ** คนที่ฉลาดในประโยชน์ ประโยชน์ในที่นี้ก็เน้นปรมัตถะประโยชน์ ประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน กิจที่ต้องทำคือบำเพ็ญไตรสิกขา อันนี้ก็คือความหมายที่ซ่อนอยู่ บางทีเราก็แปลผ่านๆ ไป ฉะนั้น อยากได้ประโยชน์สูงสุดต้องบำเพ็ญไตรสิกขา สิ่งที่จะได้บรรลุก็คือ **ยันตัง สันตัง ปะทัง อภิสะเมจจะ** เพื่อบรรลุสันตบทคือพระนิพพาน ถ้าบำเพ็ญไตรสิกขาก็จะได้บรรลุสันตบทคือพระนิพพาน แต่รายละเอียดข้อปลีกย่อยก็คือ **สักโก** ต้องเป็นผู้อาจหาญ กล้าทำคุณงามความดี **อุชุ** ต้องมีใจตรง **สุหุชุ** มีใจซื่อตรง แน่วแน่ **สุวโจ** เป็นคนว่านอนสอนง่าย **มุทุ** เป็นคนอ่อนโยน **อะนะติมานี** ไม่เย่อหยิ่ง **สันตุสสะโก** เป็นคนสันโดษ **สุภะโร** เป็นคนเลี้ยงง่าย **อัปปะกิจโจ** มีกิจน้อย **สัลละหุกะวุตติ** มีความประพฤติเบาพร้อม ก็คือมีอัฐบริขารน้อยนั่นเอง **สันตินทริโย** สำรวมอินทรีย์ มีจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ เป็นต้น สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายใจ **นิปะโก** มีปัญญาในการบริหาร **อัปปะคัพโภ** ไม่คะนอง **กุเลสุ อะนะนุคิทโธ** ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย นี้ก็คือคุณสมบัติทั้งหมด มี ๑๕ ข้อด้วยกัน ตั้งแต่ **สักโก อุชุ** เป็นต้น นอกจากนั้น ก็มี **นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง** ไม่ทำความชั่วตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ มีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เป็นต้น ที่วิญญูชนจะตำหนิติเตียนเอา ก็ไม่ทำ เหล่านี้คือคุณสมบัติของผู้ที่จะแผ่เมตตา ถ้ามีครบก็แผ่เมตตาไปได้เลย แผ่เมตตาว่า ขอให้สัตว์

ทั้งหลายจงมีความสุข มีความเจริญ สัตว์ทั้งหลายทั้งที่มีลักษณะกายใหญ่ กายยาว กายปานกลาง กายสั้น กายเตี้ย สัตว์ที่มีความสะดุ้ง สัตว์ที่ไม่มีความสะดุ้ง ขอให้สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงมีความสุข จงมีความเจริญ อันนี้ก็คือการแผ่เมตตา เมตตานี้ ถ้าเจริญได้ที่ คือถ้าเจริญจนถึงขั้นอัปปนา ก็จะได้บรรลุถึงตติยฌาน เมื่อออกจากตติยฌาณแล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยการพิจารณาองค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามกรรมฐาน ก็จะได้บรรลุตั้งแต่โสดาบันจนถึงอนาคามี ภาพรวมของเมตตาสูตรนี้ ก็คือถ้าแผ่ไป ๆ ๆ คือสวดบาลีให้คล่อง แปลให้ได้ น้อมใจเข้าไปตามเนื้อหาของบทสวด จะได้อานิสงส์ของการแผ่เมตตาถึง ๑๑ ประการ* ถ้ายังไม่ครบถึง ๑๑ ประการนี้ อย่างน้อยๆ จิตของผู้แผ่เมตตาก็สงบเยือกเย็น แล้วก็ต่อไปหลังจากนั้น เทวดาที่ได้ยินเสียงการแผ่เมตตาก็รักใคร่ เทวดาก็เกิดเลื่อมใส อยากอุปถัมภ์ อุปัฏฐาก การแผ่เมตตานี้จึงมีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองทำให้ตนเองเยือกเย็น และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นพลังเย็นที่ส่งไปถึงผู้อื่น ฉะนั้น เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยในเมตตาสูตรนี้ก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะพระสูตรที่ควรสวดได้ก็มี ๑. เมตตาสูตร ๒. มงคลสูตร ถ้ามากกว่านี้ก็อาจจะเพิ่มพระสูตรอื่นๆ เช่น ขันธปริตร เป็นต้น แต่ถ้าพระสูตรสักสูตรหนึ่งยังไม่ได้เลย ก็ขอให้ได้เมตตาสูตร ถ้าได้สัก ๒ สูตรก็ควรเพิ่มมงคลสูตร ถ้าอยากได้สูตรอื่นๆ เช่น ธัมมจักกัปปวัตนสูตร หรือพระสูตรอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ ก็สวดได้ แปลได้ หรือศึกษาได้ตามลำดับ นี่ก็เป็นพระสูตรที่ทุกๆ คน ควรศึกษาเรียนรู้เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน จะไปไหนมาไหน ถ้าเราเย็นอยู่ภายใน ความเย็นภายในจะแผ่กระจายไปถึงภายนอก ความร่มเย็นจะแผ่ถึงกัน ฉะนั้น เคล็ดลับในคำสอนที่ซ่อนอยู่ในเมตตาสูตร ก็คือ อานิสงส์ ๑๑ ประการ ถ้าสูงสุดก็คือได้ตติยฌาน แล้วออกจากฌาน เจริญวิปัสสนา ก็จะได้บรรลุถึง อนาคามี ไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้ จะได้เกิดเป็นพรหมชั้นสุทธาวาส แล้วก็บรรลุพระนิพพานในพรหมโลกได้เลย อันนี้ก็คือเนื้อหาของเมตตาสูตร ส่วนการศึกษาหรือการสวดเมตตาสูตรนี่เมื่อไรเราจะเห็นผล สวดขนาดไหนได้ประโยชน์ ก็ขอให้สวดอย่างน้อยสัก ๒ เดือน ฝึกสวดทุกวันๆ ๆ ๆ ๒ เดือน ใช้เวลาในการฝึกสวดทั้งบาลีและคำแปล ๒ เดือน ก็จะเริ่มเห็นผลชัดเจน เห็นผลจากตัวเราเอง และเห็นผลที่กระจายไปถึงข้างนอก เคล็ดลับอยู่ตรงนี้

๖. หากเราสนใจเรื่องเมตตาและความเห็นแก่ตัว เราควรศึกษาจากพระสูตรหรือพระไตรปิฎกส่วนใดได้อีก

จริงๆ แล้ว เมตตาก็จะมีเมตตาใหญ่ ที่เรียกว่า **อัปปมัญญาภาวนา** หรือ **อัปปมัญญาพรหมวิหาร** การแผ่เมตตาแบบที่เจาะจง หรือไม่เจาะจง แผ่ไปแบบไม่มีประมาณ เป็นอัปปมัญญา เพราะฉะนั้น ในเรื่องของอัปปมัญญาภาวนา หรือพรหมวิหาร ก็ควรไปศึกษาเพิ่มเติม จริงๆ แล้ว เมตตาก็คือความรัก รักตนเอง รักผู้อื่น รักที่มีแต่จะให้ แต่ความเห็นแก่ตัวนี่เป็นโลภะ ความโลภ เป็นมัจฉริยะ เป็นความตระหนี่ มีแต่จะเอา มีแต่จะอยากได้ ไม่อยากให้คนอื่นมี อยู่ในกลุ่มของโลภะ ในกลุ่มของโทสะ จะทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวขึ้นมา เรื่องนี้ศึกษาจากพระสูตรได้หลายๆ สูตร คนที่เห็นแก่ตัวมากๆ ด้วยอำนาจของโลภะมัจฉริยะนี่ จะไม่มีเพื่อน ไม่มีมิตร สุดท้ายก็อยู่คนเดียว แต่ในส่วนของเมตตานี่ ถ้าจะมองในบางมุมมองก็เหมือนกับเห็นแก่ตัว แต่จริงๆ ไม่ใช่ เป็นการรักตัวเองอย่างถูกต้อง โดยรักผู้อื่นอย่าง

*เมตตาสูตร อัง. เอกาทสกนิบาต พระไตรปิฎก ๒๔

ถูกต้องโดยที่ไม่เห็นแก่ตัว คือในส่วนของเมตตา ถึงแม้จะมีลักษณะคล้ายกันแต่ไม่ใช่ ไม่เหมือนกัน เห็นแก่ตัวเป็นอกุศล เป็นบาป แต่เมตตาเป็นกุศล เป็นบุญ ถึงจะมองเผินๆ เหมือนจะคล้ายๆ กัน แต่จริงๆ ไม่ใช่ เป็นคนละประเด็น เพราะฉะนั้น เมตตาและความเห็นแก่ตัวนี้ จึงควรศึกษาในหลายๆ สูตร มีอัปปมัญญาภาวนา เป็นต้น และเมื่อศึกษาให้กระจ่างชัดแล้ว เราก็จะรู้จักเมตตา แผ่เมตตาได้อย่างถูกต้อง รู้จักความเห็นแก่ตัว หาธรรมะที่จะมาขจัดความเห็นแก่ตัวได้อย่างถูกต้อง ในพระสูตรอื่นก็มีอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น อัปปมัญญาภาวนา หรือที่เรียกว่า เมตตาใหญ่ เป็นต้น

๗. การบวชพระหรือบวชเป็นแม่ชี เป็นการสลายความเห็นแก่ตัวหรือไม่ เพราะเหตุใด

การบวชอย่างถูกวิธี คือ **สัพพะทุกขะนิสสะระณะ** เพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวง **นิพพานะสัจฉิกะระณัตถายะ** เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ถ้าเป้าหมายของการบวชชัดเจนอย่างนี้ ก็เป็นการสลายความเห็นแก่ตัว

ความเห็นแก่ตัวมีสองระดับ คือ

๑. ระดับหยาบๆ คือ เห็นแก่ได้ เพราะมีความโลภ มีมัจฉริยะ ความตระหนี่ เห็นแก่ตัวแบบที่ชาวบ้านทั่วไปมองเห็น คือเห็นแก่ได้ เห็นแก่โลภะ ความโลภ

๒. ส่วนการเห็นแก่ตัวอีกอย่างหนึ่ง คือ เห็นตัวเราว่ามีรูป เห็นเป็นตัวเป็นตน เห็นว่าเป็นเราเป็นเขา เห็นด้วยทิฏฐิ เห็นด้วยมานะ ถ้าเห็นแก่ตัวอย่างนี้ต้องสลายมิจฉาทิฏฐิ ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ เห็นเป็นรูปเป็นนาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ นี้เป็นการเห็นแก่ตัวที่ละเอียดขึ้น

การบวชอย่างถูกวิธี เข้าใจวัตถุประสงค์ของการบวช เป็นการสลายความเห็นแก่ตัว แต่ถ้าไม่เข้าใจ ก็มาก่อความเห็นแก่ตัวในพระศาสนาได้ ถ้าเป็นการบวชเข้ามาเพราะไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการบวช แต่ถ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบวช ก็เป็นการสลายความเห็นแก่ตัวอย่างชัดเจน

๘. ขอความกรุณาพระอาจารย์พูดให้กำลังใจแก่ผู้ที่อยากจะลดละความเห็นแก่ตัว แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะบางทีเวลาที่เขาเห็นแก่ตัว เขาก็ไม่รู้สึกตัวด้วยซ้ำไป

วิธีลดความเห็นแก่ตัวนั้น ง่ายนิดเดียว คือ พยายามคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่น คิดอะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น บารมีแปลว่า การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น บารมีแปลว่า การกระทำที่ประเสริฐ หรือการกระทำของผู้ประเสริฐ การตักตวงคุณงามความดีใส่ในตน การกระทำที่จะส่งให้ผู้กระทำถึงฝั่งพระนิพพาน

ฉะนั้น การที่จะลดความเห็นแก่ตัวก็คือ ทำอะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก นี่คือจุดเริ่มต้นที่จะลดความเห็นแก่ตัวได้ แต่ถ้าคิดจะทำอะไรก็ตาม เราต้องได้อย่างเดียว เราจะไม่ยอมเสียผลประโยชน์ เราเสียเปรียบไม่ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ ความเห็นแก่ตัวจะไม่ลด และที่สำคัญคนที่จะประสบความสำเร็จ คือคนที่ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น จะประสบความสำเร็จเร็ว แต่ถ้าเห็นแก่ตัวทำไปๆ เพื่อนก็ลด คนใกล้ชิดก็ลด

คนที่อยากจะทำลายหรือลดความเห็นแก่ตัวของตน ก็ใช้วิธีการง่ายๆ คือทำอะไรก็ตามที่ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก นั่นแหละจะทำให้เราลดความเห็นแก่ตัวได้ ถ้าเราไม่รู้สึกตัว ก็แสดงว่าเราแยกไม่ออกระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน

หรือประโยชน์ส่วนรวม ถ้าคิดอะไรไม่ได้ก็ให้คิดถึงงานจิตอาสา งานที่เป็นจิตอาสาทั้งหมดก็คือการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม หรือทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี ก็คือทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นเป็นหลัก การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ เพื่อจะได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าต่อไป ดังนั้น การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น ก็เป็นการทำให้เราไม่เห็นแก่ตัว

๙. ถ้าเราสังเกตว่า คนที่เรารักหรือใกล้ชิดมีความเห็นแก่ตัว เราควรชี้แนะเขาอย่างไร โดยที่เขาจะไม่โกรธเรา

สิ่งแรกเลย ควรให้เขาก่อนคือ ให้คำพูด ให้กำลังใจ ให้สิ่งของ ให้ความรู้ เมื่อให้แล้วเขาก็จะเกิดความรู้สึกว่าคนนี้ดีกับเราเหลือเกิน ให้โน่นเราให้นี่เรา เมื่อเขารับไป แล้วเราก็สามารถสรรเสริญการให้ว่า การให้มีประโยชน์อย่างนี้ ทำให้สบายใจ ทำให้ได้บุญกุศล จากการได้สละแม้สิ่งเล็กน้อยออกไป ก็ได้กุศลแล้ว ทำให้เกิดความสุข ทำให้เขาได้เห็นการให้ ให้เขาได้ยินได้ฟังเรื่องการให้ การเสียสละว่ามีผลดีอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร ทำไมพระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญบารมี คือการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เมื่อทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมากๆ คนอื่นก็จะกลับมาช่วยเรามากๆ เราช่วยไปหนึ่งคน มีคนกลับมาช่วยเราเป็น ๑๐๐ คน เราช่วยไป ๒ คน มีคนกลับมาช่วยเราหลายร้อยคน หลายพันคน ถ้าเราทำคนเดียวเราก็ได้คนเดียว ถ้าเราช่วยคนข้างนอกไปหนึ่งคน คนร้อยคนจะมารุมช่วยเรา นี้ก็เป็นเรื่องมองเห็นได้ง่าย ทำให้เขาเห็น ทำให้เขาเข้าใจ แล้วก็ให้ดูตัวอย่างบ่อยๆ เอาชนะคนโกรธด้วยเมตตา เอาชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ เพราะฉะนั้นคนตระหนี่เห็นแก่ตัว เราก็ให้เขาก่อน ให้คำพูด ให้คำยกย่อง ให้คำสรรเสริญ ให้อภัย ให้วัตถุสิ่งของ ให้ปัญญา เรารู้สึกว่าเรายิ่งให้ เราก็ยิ่งสบายใจ พอเขาได้รับการให้จากเรา เขาก็จะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรม เราไม่ต้องไปตำหนิเขา แต่เราทำให้ดู และชวนเขาทำ บอกให้เขาทำอย่างถูกวิธี เราต้องให้ก่อนและเอาชนะด้วยการให้นั่นเอง

๑๐. ท่านอาจารย์เห็นด้วยหรือไม่ กับประโยคที่ว่า เมตตาคือยารักษาความเห็นแก่ตัว

เห็นด้วย เพราะเมตตา คือการให้ ... ให้ความรัก ให้ความเอ็นดู ให้อภัย ให้สิ่งดีๆ กับผู้อื่นแต่ไม่หวังผลตอบแทน เป็นเมตตา เราให้ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยไม่หวังการตอบแทนเลย นั่นแหละคือเมตตา ดังนั้น เมตตาคือยารักษาความเห็นแก่ตัว เราให้ด้วยใจที่อยากจะให้ ให้ด้วยใจเมตตา ให้คำพูดปลอบใจ ให้อภัย ให้ความรักให้ความเอ็นดู ให้ความสนอกสนใจ ให้ความอบอุ่น แล้วให้ทั้งหมดทั้งมวลนี้โดยไม่ได้หวังว่าเขาจะคืนสิ่งที่เราให้นั้นกลับมาหาเรา การให้ด้วยใจบริสุทธิ์นั้นคือการให้ด้วยเมตตา เมื่อให้ด้วยเมตตาแล้วเมตตาจึงเป็นยารักษาความเห็นแก่ตัว เพราะให้แล้วไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ การให้เพื่อหวังสิ่งตอบแทนไม่เรียกว่าเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ เพราะเมตตาที่บริสุทธิ์นั้น ให้แล้วไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนใดๆ จึงเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า เมตตาเป็นยารักษาความเห็นแก่ตัว

---

* อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ได้แก่ (๑) หลับเป็นสุข (๒) ตื่นเป็นสุข (๓) ไม่ฝันร้าย (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (๕) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย (๖) เทวดารักษา (๗) ไฟ ยาพิษหรือศัสตราไม่กล้ำกราย (๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว (๙) สีหน้าสดใส (๑๐) ไม่หลงลืมสติตาย และ (๑๑) ถ้ายังไม่บรรลุอรหัตผลย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ที่มา: เมตตานิสังสสุตตปาฐะ

สันติสุขภายใน



บาลีนิเขปบท

เมตฺตาวิหารี โย ภิกฺขุ ปสนฺโน พุทฺธสาสเน
อธิคจฺเฉ ปทํ สนฺตํ สงฺขารูปสมํ สุขนฺติ
ขุ.ธ. ๒๕/๖๕

คำแปล

ภิกษุใดมีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงประสบทางอันสงบ เข้าไปสงบสังขาร เป็นสุข

ความย่อ

ในพระพุทธภาษิตนี้ แสดงข้อปฏิบัติที่จะให้ได้ประสบสันตบท คือหนทางอันสงบ เข้าไปสงบสังขารเป็นสุข คือสันติสุขภายใน ด้วยวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ประการคือ

๑. **เมตฺตาวิหาริตา** ความเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา

๒. **พุทฺธสาสนปสนฺนตา** ความเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

ความรักที่ไม่อาศัยกิเลส มีราคะ เป็นต้น เป็น **เคหสิตเปมะ** ความรักอาศัยเรือน คือ รักใคร่อย่างชาวบ้าน เช่น มารดาบิดารักบุตร เรียกว่าเมตตา ได้ในคำวิเคราะห์ศัพท์ว่า **มิชฺฌติ สินิยฺหิยตีติ เมตฺตา** ธรรมชาติใดย่อมรักใคร่ คือ ย่อมเสน่หา เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าเมตตา

เมตตาโดยลักษณะนี้ มีวิธีเจริญเป็น ๒ คือ โดยเจาะจง เช่น บิดามารดาแผ่เมตตาในบุตรธิดาของตน เรียกว่า **"โอทิสสผรณา"** แผ่โดยไม่เจาะจงเฉพาะใคร แต่ก็ยังจำกัดบุคคลที่จะแผ่ไปให้เป็น **"อโนทิสสผรณา"**

แผ่เมตตาไปในสัตว์ทั่วไป ดังคำแผ่เมตตาว่า **สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งปวงทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกัน จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกัน จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ รักษาตนให้เป็นสุขทุกเมื่อดังนี้ เป็น **"เมตตาอัปปมัญญา"**แปลว่า **แผ่เมตตาในสัตว์หาประมาณมิได้**

การเจริญเมตตานั้น ต้องให้ประกอบด้วยลักษณะดังนี้

๑. **อาเสวิตา** ส้องเสพเจริญจนคุ้นเคย
๒. **ภาวิตา** อบรมให้เจริญ
๓. **พหุลีกตา** กระทำให้มาก เจริญให้มาก
๔. **ยานีกตา** กระทำให้เป็นเหมือนยานพาหนะสำหรับโดยสารไป
๕. **วตฺถุกตา** กระทำให้เป็นที่ตั้ง เป็นที่มั่น
๖. **อนุฏฺฐิตา** เจริญไม่หยุดยั้ง
๗. **ปริจิตา** สั่งสมไว้โดยสม่ำเสมอ
๘. **สุสมารทฺธา** ปรารภความเพียรในการเจริญเมตตาด้วยดี

คำว่า **สนฺตํ ปทํ** ได้แก่ ทางอันสงบ คือ พระนิพพาน เพราะพระนิพพานเป็นที่สงบสังขาร เป็นสุข ดังคำว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** นิพพานเป็นบรมสุข

๒๓ ก.พ. ๐๘

อ้างอิง : สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (วิน ธมฺมสาโร ป.ธ.๙). สันติสุขภายใน จาก **ธรรมลิขิตสโมธาน,** หน้า ๒๐๘ - ๒๐๙. กรุงเทพมหานคร : วัดราชผาติการาม, ๒๕๕๘ (จัดพิมพ์เป็นที่ระลึกเนื่องในงานสมโภชวัดราชผาติการาม วรวิหาร ครบ ๑๘๐ ปี)



สาธยายธรรม

เมตตา ยารักษาความเห็นแก่ตัว

พระคันธสาราภิวงศ์

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ประกอบอาชีพการงานต้องอยู่ร่วมกับเจ้านาย ลูกน้อง ลูกค้า และเพื่อนร่วมงาน ถ้าเรามีความเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะได้รับสุขหรือทุกข์อย่างใด เมื่อคนอื่นทำสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราก็มักตำหนิกล่าวโทษคนอื่นว่าคนโน้นไม่ดีอย่างโน้น คนนี้ไม่ดีอย่างนี้ โดยไม่ดูว่าตัวเราดีพร้อมแล้วหรือยัง

ความจริงแล้วถ้าเราเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเท่าที่ทำได้ ก็จะทำให้คนอื่นเคารพนับถือ และเอาใจเราไปใส่ใจเขา มิฉะนั้นแล้วเขาก็จะไม่สนใจช่วยเหลือเรา เหมือนที่เราไม่สนใจช่วยเหลือคนอื่นนั่นเอง

ถ้ามีคนถามว่าเรามีเมตตาไหม ทุกคนต้องบอกว่ามี และคนทั่วไปก็ต่อต้านคนที่ไร้เมตตา แต่ในความเป็นจริงแล้วทุกคนมีความเห็นแก่ตัว อยากให้ตนหล่อสวยหรือรวยมากกว่าคนอื่น ความรู้สึกเห็นแก่ตัวนี้เป็นสิ่งที่บั่นทอนเมตตาในตัวเราเอง ฝรั่งให้คำนิยามลักษณะของเมตตาว่า unconditional love (**ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข,** ความรักสมบูรณ์แบบ) แต่ผู้เขียนเห็นว่าควรเป็นรักผู้อื่นเสมอตน เปรียบได้กับมารดาที่ถนอมบุตรคนเดียวของตน ดังข้อความในเมตตปริตรว่า

มารดาถนอมบุตรคนเดียวของตนด้วยชีวิตฉันใด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง ฉันนั้น[๑]

เมตตาเป็นหลักธรรมที่ไม่จำกัดชาติ ศาสนา เป็นธรรมสากลที่คนในทุกชาติ ทุกศาสนา สามารถปฏิบัติได้ เพราะทุกคนต่างรักสุขเกลียดทุกข์ เมื่อบุคคลอื่นทำความดีกับเรา เราย่อมรู้สึกถึงความดีนั้น และความดีนั้นก็จะสะท้อนกลับไปหาผู้กระทำโดยไม่เลือกชาติ ศาสนา เหมือนในขณะที่เรายิ้มให้คนอื่นด้วยไมตรี คนอื่นก็จะยิ้มตอบด้วยไมตรีเช่นเดียวกัน

เมตตานี้เป็นสิ่งที่ส่งผลให้สังคมมนุษย์ลดความเห็นแก่ตัวและความขัดแย้ง อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ในศาสนาพุทธจัดเมตตาเป็นธรรมประการแรกในพรหมวิหาร คำว่า **พรหมวิหาร** แปลว่า **ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ** ที่จริงแล้วผู้ประเสริฐก็คือผู้ยอมเสียสละเพื่อบุคคลอื่น โดยทั่วไปทุกคนมีความอ่อนแออย่างหนึ่งในใจ นั่นคือความเห็นแก่ตัว นี้เป็นความอ่อนแอตามธรรมดาของทุกคน ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงแสวงหาและทำเพื่อตัวเอง คนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเองนั้น จัดว่าเป็นคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่ผู้ประเสริฐ ผู้ประเสริฐเป็นคนที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นเป็นหลัก โดยไม่เห็นแก่ตัว อีกอย่างหนึ่งคำนี้แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ คือ ธรรมที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นหลัก[๒]

ในพระสูตรบางสูตรเรียกพรหมวิหารว่า **พรหมจรรย์** คือ **ความประพฤติอันประเสริฐ**[๓] หรือเรียกว่า **อัปปมัญญา**[๔] คือ **ธรรมไม่มีประมาณ** หมายถึง ธรรมที่เจริญได้ตามต้องการในสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าไม่มีขอบเขต โดยมุ่งให้มีความปรารถนาดีเป็นหลักสำคัญ

พรหมวิหารมี ๔ ประการดังนี้คือ

- **เมตตา** คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อชีวิตอื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เหมือนเป็นยาแก้โรคเห็นแก่ตัว
- **กรุณา** คือ ความสงสารเห็นใจเมื่อเห็นชีวิตอื่นเป็นทุกข์ เหมือนเป็นยาแก้โรคชอบรังแกคนอื่น
- **มุทิตา** คือ ความยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น เหมือนเป็นยาแก้โรคตาร้อน
- **อุเบกขา** คือ ความวางใจเป็นกลาง เพราะเข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำอย่างไรย่อมได้ผลอย่างนั้น เหมือนเป็นยาแก้โรคยึดติดผูกพัน

ความหมายของเมตตา

เมตตาเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้เราขจัดความเห็นแก่ตัวที่ฝังลึกอยู่ในใจของทุกคน คำนี้แปลตามศัพท์ว่า **สภาวะสนิทสนมกลมกลืนกัน**[๕] คือ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา แต่เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความกลมกลืนเหมือนเป็นบุคคลคนเดียวกันกับคนอื่น ใน**จูฬโคสิงคสูตร** กล่าวถึงผู้เจริญเมตตาว่า **ขีโรทกีภูตา** (เหมือนน้ำผสมนม) ตามปกติเมื่อผสมนมเข้ากับน้ำ ทั้งสองอย่างก็จะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกกันไม่ได้ว่านี่คือน้ำหรือนม ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันก็มีอุปไมยฉันนั้น เขามีความสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลรอบข้าง ไม่แยกเขาแยกเรา และจะพยายามปฏิบัติตนโดยประพฤติกาย วาจา หรือใจให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่น เหมือนที่เราต้องการให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา ดังข้อความในพระสูตรนั้นว่า

"พวกข้าพระองค์พร้อมเพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำผสมนม แลดูกันและกันด้วยจักษุอันเป็นที่รักอยู่ พระพุทธเจ้าข้า"[๖]

ในราว ๕๐ ปีก่อน มีนักบวชฮินดูท่านหนึ่งชื่อ **วิเวกานนท์** แม้ท่านเป็นนักบวชฮินดูก็นับถือพระพุทธเจ้า มีพระพุทธรูปไว้บูชาในห้องนอนของท่าน ท่านเจริญเมตตาฌานจนสามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้ กล่าวคือ นักวิทยาศาสตร์ให้ท่านอยู่ในห้องที่มิดชิดห้องหนึ่ง แล้วนำวัวตัวหนึ่งไปไว้อีกห้องหนึ่ง ทั้งสองห้องมีอุปกรณ์ทันสมัยที่มีภาพสัญญาณและเครื่องจับความรู้สึกในร่างกายของท่านและวัว หลังจากนั้น

นักวิทยาศาสตร์ก็ตีหลังวัว ท่านรู้สึกเจ็บที่หลังไปด้วย แล้วเขาก็ตีหลังท่าน หลังวัวก็ขยับด้วยความรู้สึกเจ็บไปด้วยเช่นเดียวกัน ลักษณะนี้เป็นการที่คนกับวัวรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่แยกว่าเป็นคนหรือวัว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงความหมายของเมตตาอีกว่า สภาวะที่มีแก่มิตร[๗] หรือสภาวะที่เป็นของมิตร[๘] กล่าวคือ เมตตาเป็นสิ่งที่มิตรบำเพ็ญให้แก่กันและกันโดยไม่หวังผลตอบแทน ผู้ที่มีเมตตาจึงเป็นมิตรกับทุกคน ไม่มีความผูกโกรธหรือศัตรูในที่ใดๆ

ลักษณะของเมตตา

ลักษณะของเมตตา กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า เมตตามีลักษณะเป็นไปด้วยอาการเกื้อกูล[๙] หมายความว่า เมตตามีสภาพต้องการที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

เมื่อบิดามารดามีจิตผูกพันในบุตรธิดา ญาติพี่น้องมีจิตผูกพันในญาติของตน หรือมิตรสหายมีจิตผูกพันในเพื่อน ต่างคิดว่าเป็นลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายของเรา แล้วจึงช่วยเหลือเกื้อกูล ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่เมตตาในพรหมวิหาร แต่เป็นความผูกพันซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ในกรณีตรงกันข้าม เมตตาที่แท้จริงจะต้องมีความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่เลือกบุคคลว่าเป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก รักหรือชัง

เมตตานี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเจริญอยู่เป็นนิตย์ พระองค์มีพระเมตตาเปี่ยมล้นในเหล่าสัตว์ถ้วนหน้าเสมอเหมือนกัน ทรงมีพระเมตตาในพระเทวทัตผู้คิดร้ายพระองค์เหมือนในราหุลกุมารราชโอรส ความเมตตาของพระพุทธเจ้านั้นเสมอภาคกันหมด ไม่จำกัดบุคคล[๑๐]

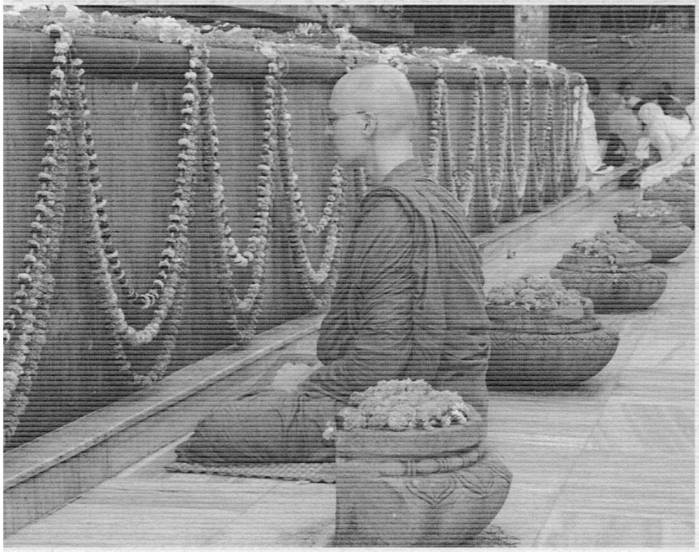
พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พุทธบริษัทหมั่นเจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาเหล่านั้นมีคำอธิบายดังต่อไปนี้

เมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทางกาย เมื่อเห็นว่าบุคคลอื่นจำเป็นจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากเรา แม้เขาจะไม่เอ่ยปากขอร้อง เราก็พยายามช่วยเหลือทางกาย ซึ่งอาจจะเป็นการขวนขวายทางร่างกายโดยยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตน หรือบริจาคทรัพย์ช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น เมตตาเช่นนี้จัดว่าเป็นเมตตาทางกาย

เมตตาทางวาจา คือ การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน สละสลวยน่าฟัง เป็นคำพูดที่สื่อถึงความปรารถนาดีที่เรามีต่อผู้อื่น บางครั้งเป็นคำพูดให้กำลังใจ บางครั้งเป็นคำอวยพรให้ผู้อื่นมีความสุข ทำให้บุคคลอื่นเมื่อได้ยินแล้วจะรำลึกถึงคำนั้น ด้วยความชื่นชมเป็นเวลานาน ดังนั้นแม้กระทั่งทางวาจา ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เราก็พูดถึงสิ่งที่ดีงามของบุคคลอื่น ไม่ใช่ว่าในที่ลับพูดอย่างหนึ่ง ในที่แจ้งพูดอีกอย่าง แต่ต้องเป็นการพูดเฉพาะเรื่องราวที่ดีของบุคคลอื่น จึงจะเป็นเมตตาวจีกรรมอย่างแท้จริง

เมตตาทางใจ คือ ใจของเราต้องเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าทั้งต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม เรามีเมตตาทางใจ คิดว่าการที่เราได้มาพบรู้จักกัน ตลอดจนการช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับทั้งสองฝ่าย การแผ่เมตตาทางใจนี้ยังส่งผลไปถึงการแสดงออกทางกายและวาจาอีกด้วย เพราะการแสดงออกเหล่านั้นมีใจเป็นสมุฏฐาน เมื่อเรามีเมตตาจิตต่อบุคคลอื่นเช่นนี้ ก็จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นทางกาย และกล่าววาจาที่สุภาพนุ่มนวล ไม่แสดงอากัปกิริยาที่หยาบคายทางกายหรือวาจา

เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ



ทั้งต่อหน้าและลับหลังดังนี้แล้ว จึงจะเป็นการเจริญเมตตาอย่างแท้จริง เป็นการแสดงเมตตาของเรา ที่สื่อออกมาทางกายและทางวาจา เพื่อให้บุคคลอื่นได้รับรู้ และได้รับผลในการที่เรามีจิตเมตตากับบุคคลนั้น ไม่ใช่แสดงออกทางใจด้วยการหลับตาแผ่เมตตาแต่อย่างเดียว

ข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ ตรัสไว้ใน**จูฬโคสิงคสูตร**ว่า

"พึงตั้งกายกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

พึงตั้งวจีกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

พึงตั้งมโนกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง"[๑๑]

เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมทำให้เกิดความสุขใจในปัจจุบันขณะ บุคคลที่พบเห็นผู้อื่นแล้วยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมจะมีความสุขใจในขณะที่ยิ้มให้บุคคลอื่น แม้บุคคลอื่นก็มีความสุขใจจึงยิ้มตอบรับมา การยิ้มให้บุคคลอื่นทำให้เราและคนรอบข้างมีความสุข เวลาที่เราช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือนั้นก็จะมีความสุข และตัวเราก็รู้สึกสบายใจด้วยเช่นกัน

ผู้มีเมตตาทางกาย วาจา ใจ จะมีความสุขเสมอ เพราะเขาไม่มีศัตรู ไม่มีความขุ่นข้องหมองใจ เมื่อเขามีความสุขใจด้วยอำนาจของเมตตา คนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดกับเขาก็พลอยมีความสุขใจไปด้วย ผู้มีเมตตาย่อมจะไม่กล่าวคำเสียดสีให้ร้ายคนอื่น ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความบาดหมางกันในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะต่างก็มีเมตตา มีไมตรีจิตต่อกันและกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น หากมวลมนุษย์เอาใจเขามาใส่ใจเราเช่นนี้ สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

การเจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังดังที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นการเจริญเมตตาอย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมมนุษย์ก็จะมีความสงบสุข ต่างมองดูกันด้วยดวงตาที่เปี่ยมด้วยความรัก อย่างไรก็ตาม เมตตาที่แท้จริงต้องประกอบด้วยความอดกลั้น จึงจะทำให้กระแสเมตตาดำเนินไปได้นาน

ความอดกลั้น

ความอดทนหรือขันติ เป็นการอดทนต่อทุกข์ทางกาย เช่น ความหิวกระหาย ความเย็นร้อน หรือสัมผัสของยุง เหลือบ ริ้น ไร และยังหมายรวมถึงความอดกลั้นซึ่งเป็นการระงับใจไม่โต้ตอบแก่ผู้ที่กระทำ หรือพูดสิ่งที่ตนไม่พอใจ ความอดกลั้นนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะการข่มความไม่พอใจไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย คนทั่วไปมักอยากให้คนอื่นทำตามเราต้องการ พอไม่ได้ดั่งใจก็หงุดหงิดไม่พอใจ ข้อนี้เหมือนการดึงเชือก ถ้าเราต้องการให้เชือกมาฝ่ายเรา ก็ต้องดึงเชือกไว้ตลอดเวลา ยิ่งเราดึงนานเพียงใดก็จะยิ่งเหน็ดเหนื่อยมาก

เพียงนั้น ขอให้ทดลองผ่อนเชือกไว้สักระยะหนึ่ง แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลายแล้ว ใจของเราจะสงบชั่วคราว สามารถหันหน้าเข้าเจรจากันด้วยความอดทน ความอดทนนั้นเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็นมูลเหตุที่ก่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา กุศลทุกอย่างเจริญขึ้นได้โดยเนื่องด้วยความอดทน ดังโบราณาจารย์กล่าวว่า

"ขันติเป็นเหตุหลักของศีล สมาธิ และปัญญา กุศลธรรมทั้งปวงย่อมดำเนินไปเนื่องด้วยขันติโดยแท้"[๑๒]

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตำหนิผู้ที่โกรธตอบคนอื่นว่าแย่กว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก เพราะเขาขาดความอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุที่ตนไม่พอใจ แต่ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้อื่นนั้นถือว่า เป็นนักรบที่ชนะสงคราม คือใจของเราที่ชนะยากกว่าสงครามภายนอก ดังพระพุทธพจน์ว่า

"ผู้ใดโกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ผู้นั้นย่อมเลวกว่าผู้โกรธ เพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลผู้ไม่โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก"[๑๓]

จะเห็นได้ว่าสงครามภายนอกนั้นอาจต้องรบหลายครั้ง และผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ แต่สงครามภายในคือใจของเราเป็นสิ่งที่ชนะได้ยาก ผู้ที่สามารถชนะใจของตนเองได้ ย่อมเป็นอิสระหลุดพ้นไปจากความยึดติดโดยสิ้นเชิง

ที่พม่ามีเรื่องเล่าว่า ในสมัยพระเจ้ามินดง มีสามเณรรูปหนึ่งอายุราว ๑๓-๑๔ ปี ชื่อสามเณรจันทิมา ท่านมีข้อวัตรปฏิบัติเรียบร้อย อากัปกิริยาน่าเลื่อมใส ขยันเรียน จึงได้รับการยกย่องจากครูบาอาจารย์ ทำให้สามเณรโข่งรูปหนึ่งไม่พอใจ (สามเณรโข่ง คือ สามเณรที่อายุครบบวชพระแล้ว แต่ยังไม่ยอมบวช) วันหนึ่งสามเณรน้อยเดินผ่านกุฏิของสามเณรโข่ง สามเณรโข่งเลยแกล้งเทน้ำล้างจานที่แสนสกปรกใส่สามเณรน้อยจนเปียกไปทั้งตัว แต่สามเณรน้อยมิได้ทะเลาะวิวาทหรือไปฟ้องครูบาอาจารย์ แต่เดินกลับห้องไปสรงน้ำซักจีวรเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

หลายสิบปีผ่านไป สามเณรจันทิมาเป็นเจ้าอาวาสปกครองสงฆ์ และได้รับสมณศักดิ์เป็นพระราชครูของพระเจ้ามินดง มีเกียรติศักดิ์ขจรขจายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปว่า เป็นผู้ทรงศีลและเชี่ยวชาญปริยัติธรรม เรื่องนี้แพร่หลายมาถึงสามเณรโข่งที่ลาสิกขาไปมีครอบครัว เขาคิดว่าตั้งแต่ที่เราลาสิกขามา ได้เกิดโรคประหลาดอย่างหนึ่ง คือ รู้สึกร้อนวูบไปทั้งตัวโดยไม่มีสาเหตุ ไม่มีหมอคนใดหาสมุฏฐานของโรคได้ โรคนี้อาจเกิดจากการประทุษร้ายสัตบุรุษผู้ไม่โกรธตอบก็เป็นได้ อย่ากระนั้นเลย เราจะเดินทางไปขอขมาพระเถระ ครั้นแล้วเขาได้นำเครื่องสักการะไปถวายพระเถระ แล้วขอขมาความผิดที่ตนได้ทำไว้ ต่อมาพระจันทิมาได้ออกไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าหลายสิบปี จนปรากฏเลื่องลือว่าเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งของพม่าในนามว่า **ตีโลงสยาดอ** (พระอาจารย์ตีโลง) แห่งวัดจะขัตวาย จังหวัดหงสาวดี

สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เราไม่พอใจนั้นมีมากมายในวันหนึ่งๆ ถ้าเราไม่พอใจทุกอย่างก็คงจะเครียดมากทีเดียว ความจริงความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นอยู่กับโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผล ถ้าเราคิดว่าสิ่งที่มากระทบทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดี ก็จะตอบสนองอารมณ์ในเชิงบวกได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น ถ้ารถติดเราก็คิดว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมด้วยการแผ่เมตตาหรือเจริญพระพุทธคุณ ก็จะไม่เครียดกับภาวะรถติด ดังนั้น สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีอาจเป็นสิ่งที่ดีในอีกมุมมองหนึ่ง โดยขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล การใช้ปัญญา

พิจารณาตามเหตุผลจึงช่วยให้เราไม่ทำบาปและทำกุศลได้เสมอๆ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อใส่ใจโดยแยบคายย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ"[๑๔]

ในสมัยพุทธกาล[๑๕] วันหนึ่งพระปุณณมันตานีบุตรต้องการจะไปเผยแผ่พระศาสนาในแคว้นสุนาปรันตะ พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่าชาวสุนาปรันตะดุร้าย อาจด่าว่าท่าน ท่านจะทำอย่างไร ท่านทูลตอบว่า พวกเขาเพียงด่าว่า แต่ไม่ใช้มือทำร้าย ก็ถือว่าดี แล้วทูลต่อไปว่า ข้าพระองค์ดำริว่า แม้เขาจะใช้มือทำร้าย แต่ไม่ใช้ก้อนหินขว้างก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ก้อนหินขว้าง แต่ไม่ใช้ไม้ทุบ ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ไม้ทุบ แต่ไม่ใช้อาวุธทำร้าย ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้อาวุธทำร้าย แต่ไม่ใช้อาวุธทำลายชีวิต ก็ถือว่าดี หากเขาใช้อาวุธทำลายชีวิต ก็เป็นการดับขันธ์ของสาวกที่เบื่อหน่ายระอาร่างกายและชีวิตอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว พระพุทธเจ้าทรงสดับเช่นนั้นจึงอนุญาตให้พระปุณณมันตานีบุตรเดินทางไปแคว้นสุนาปรันตะได้

ที่จริงแล้วการเจริญเมตตานี้ยังส่งผลให้เป็นคนใจเย็นรู้จักอดกลั้น ไม่หงุดหงิดง่าย แม้จะมีสิ่งที่ไม่ชอบใจมากระทบก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันทำตามอารมณ์ ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเปรียบเสมือนภูเขาแท่งทึบที่ไม่หวั่นไหวด้วยลมแรง หรือเหมือนทองแท้ที่ไม่กลัวความร้อน[๑๖] ส่วนคนมักโกรธเปรียบได้กับฝุ่นธุลีที่กระจัด-กระจายง่ายเมื่อถูกลมพัด หรือเหมือนหม้อดินที่แตกง่าย[๑๗] ผู้เจริญเมตตานั้นย่อมจะมีใจกว้างขวางดั่งมหาสมุทร ให้อภัยแก่บุคคลอื่นได้ง่าย ดังคัมภีร์**หิโตปเทศ**กล่าวว่า

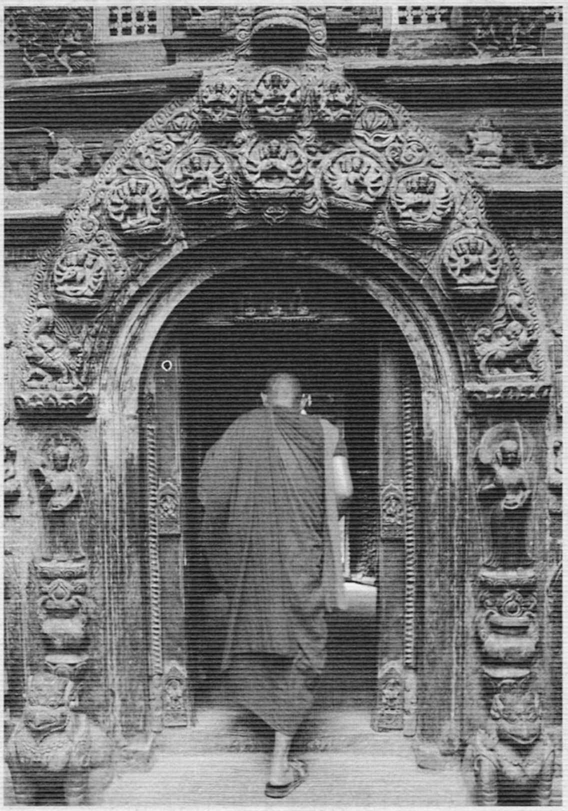
"สัตบุรุษแม้จะโกรธแค้นกัน ก็ไม่เปลี่ยนกิริยาให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุมเท่าไรก็หาทำให้น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่"[๑๘]

เมตตานั้นมีสภาพเหมือนน้ำ ส่วนโทสะเหมือนไฟ เราจึงควรใช้น้ำเมตตาระงับโทสะของตน และอานิสงส์ของเมตตาก็จะทำให้คนอื่นมีไมตรีจิตตอบ ดังคัมภีร์**จตุรารักข**กล่าวว่า

"ความโกรธของตนและของผู้อื่น ย่อมสงบด้วยน้ำคือเมตตา จึงควรดับไฟแห่งความโกรธในที่ทุกสถาน ด้วยการประพรมน้ำเมตตาในสรรพสัตว์"[๑๙]

ญาติพี่น้องในสังสารวัฏ

ทุกคนในโลกต่างเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏที่ยาวนาน ทุกคนเคยเกิดเป็นญาติพี่น้องของกันและกัน โดยเป็นบิดา มารดา พี่ น้อง หรือบุตรธิดา[๒๐] เพราะฉะนั้น เราจึงควรถือว่าบุคคลเหล่านั้นเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ขอให้เราแผ่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อบุคคลเหล่านั้น หากเราแผ่เมตตามีความปรารถนาดีต่อบุคคลนั้น เช่นเดียวกับที่เรามีต่อตนเอง คือ เราอยากให้ตนเองมีความสุขและปราศจากทุกข์ ฉันใด ก็ควรแผ่เมตตาให้บุคคลที่มีความเห็นต่างกันนั้น มีความสุขและปราศจากทุกข์ ฉันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้เราจะเกิดความโกรธขึ้นในใจเป็น**ปริยุฏฐานกิเลส** คือ กิเลสที่ฟูขึ้นในใจ ก็ไม่แสดงออกมาทางกายหรือวาจา ซึ่งเป็น**วีติกมกิเลส** คือ กิเลสที่ล่วงละเมิดทางกายหรือวาจา ถ้าหากว่าเราเกิดความไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า โกรธหนอ หรือ ไม่ชอบหนอ หรือ หงุดหงิดหนอ ก็จะสามารถกำจัดความโกรธที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดรู้เท่าทันได้ และให้แผ่เมตตาแก่บุคคลที่เราไม่พอใจ อาจพูดว่าขอให้อภัยทุกคนที่ล่วงเกินเรา ก็จะทำให้ความผูกโกรธค่อยๆลดน้อยลง



อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตาทางใจด้วยการแผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ยังเป็นเสบียงที่สำคัญซึ่งติดตามเราไปในสังสารวัฏอันยาวนานได้ จะเห็นได้ว่า ใน**อังคุตตรนิกาย เมตตาสูตร** พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาในอนาคตชาติที่พระองค์ได้ประสบมาว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ผลแห่งบุญอันน่าปรารถนายินดี ที่ตนเสวยแล้วตลอดกาลนาน

เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้ว เราไม่ได้กลับมายังโลกนี้ตลอด ๗ กัปที่พินาศและดำรงใหม่

เราเกิดเป็นท้าวสักกะผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง

เราเกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิหลายร้อยครั้ง เป็นธรรมราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรม มีสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทถึงความสถาพรตั้งมั่น ประกอบด้วยรัตนะ ๗"[๒๑]

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการในอังคุตตรนิกายว่า ทำให้หลับเป็นสุข (คือ หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย), ตื่นเป็นสุข (คือ รู้สึกสดชื่นแจ่มใสในขณะตื่น), ไม่ฝันร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์, เทพพิทักษ์รักษา, ภยันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ไม่สามารถกล้ำกรายได้, จิตเป็นสมาธิง่าย, ใบหน้าผ่องใสมีสิริมงคล, ไม่หลงลืมสติ สามารถระลึกถึงกุศลได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต และจะไปเกิดในพรหมโลกถ้าหากยังไม่บรรลุอรหัตตผล[๒๒]

เมตตาเป็นเหมือนเกราะแก้วคุ้มกันภัยจากมนุษย์และอมนุษย์ ยิ่งในปัจจุบันที่มีภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุอยู่เสมอ การเจริญเมตตาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้รอดพ้นจากอุปสรรคอันตรายทุกประการ ใน**เสยยชาดก**[๒๓] มีเรื่องเล่าว่า

พระเจ้าพาราณสีพระนามว่า พระเจ้ากังสะถูกพระราชาที่อยู่ในเมืองใกล้กันยึดอำนาจ แล้วล่ามโซ่ตีตรวนจองจำไว้ในเรือนจำ แต่พระองค์มิได้ผูกโกรธ ทรงแผ่เมตตาไปให้พระราชาโจรพระองค์นั้น จนบรรลุเมตตาฌาน ต่อมาพระราชาโจรเกิดโรคประหลาดที่รู้สึกร้อนไปทั้งตัวเหมือนถูกไฟเผา หมอหลวงก็ไม่อาจรักษาได้ อำมาตย์บางคนทูลแนะนำว่าโรคนี้คงเกิดจากการจองจำผู้ทรงศีลไว้ในเรือนจำ

พระราชาโจรจึงเสด็จไปขอขมาความผิดที่ได้ทรงกระทำไว้ แล้วคืนราชสมบัติให้ดั่งเดิม พระเจ้าพาราณสีก็ทรงให้อภัย แต่ได้สละราชสมบัติ แล้วเสด็จเข้าป่าหิมพานต์บวชเป็นฤๅษี ครั้นพระราชาโจรได้ทรงขอขมา และปล่อยพระเจ้าพาราณสีจากเรือนจำแล้ว โรคร้อนในร่างกายของพระองค์ก็หายสนิท ดังนั้น การเจริญเมตตาจึงเหมือนเกราะ

แก้วป้องกันภัยได้เป็นอย่างดี

จะเห็นว่า อานิสงส์ของเมตตาที่กล่าวมานี้มีคุณค่ามหาศาล แต่คนทั่วไปมักจะแผ่เมตตาไม่ค่อยได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนมีความเห็นแก่ตัวเป็นปกติวิสัย อยากได้อยากมีมากกว่าคนอื่น แต่กินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม ใช้เท่าไหร่ก็ไม่พอ ดังคำพังเพยพม่าที่กล่าวว่า "ท้องกว้างคืบหนึ่งลึกดั่งมหาสมุทร" หมายความว่า เราจะถมท้องเท่าไหร่ก็ไม่เต็ม ยิ่งถมก็ยิ่งพร่อง เมื่อตายแล้วตัวเราก็ใช้ที่ดินเพียงกว้างศอกยาววาหนาคืบเป็นที่ถมร่างกาย แม้มีที่ดินเป็นร้อยไร่พันไร่ก็ใช้การอะไรไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่คิดถึงแต่ประโยชน์ตนโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์คนอื่น จึงไม่ใช่คนมีเมตตา และความไม่มีเมตตาของเขานั้น จะก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว อยากเอารัดเอาเปรียบ จนทำให้ล่วงละเมิดความผิดทางกายและวาจา จะเห็นได้ว่า คดีอาชญากรรมในปัจจุบันล้วนเกิดจากความขาดเมตตาของมนุษยชาติ

วิธีเจริญเมตตา

สำหรับผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาภาวนา พึงตั้งความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แล้วบริกรรมคำแผ่เมตตาดังนี้ คือ

สัพเพ สัตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง)

อะเวรา โหนตุ (จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน)

อัพ๎ยาปัชฌาโหนตุ (จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน)

อะนีฆา โหนตุ (จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์)

สุขี (จงมีความสุขกายสุขใจ)

อัตตานัง ปะริหะรันตุ (รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยเถิด)

ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนา พึงทำความเข้าใจคำแผ่เมตตาภาษาบาลีให้ถ่องแท้ แล้วบริกรรมทั้งบาลีและคำแปล มีคำอธิบายง่ายๆ ดังนี้

ก. ในคำว่า **สัพเพ สัตตา** คำว่า สัตตา = สัตว์ทั้งหลาย, สัพเพ = ทั้งปวง

ข. **อะเวรา โหนตุ** คำว่า เวรา = เวร, อะ = อย่า, อะเวรา = อย่ามีเวรกัน, โหนตุ = จงเป็น คำว่า อะเวรา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน

ค. **อัพ๎ยาปัชฌาโหนตุ** คำว่า พ๎ยาปัชชา = เบียดเบียน, อะ = อย่า คำว่า อัพ๎ยาปัชชา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน

ฆ. **อะนีฆา โหนตุ** คำว่า นีฆา = ความทุกข์, อะ = อย่า คำว่า อะนีฆา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์

ง. ในคำว่า **สุขี** (สุข + อี) คำว่า สุข = ความสุข, อี อักษรเป็นคำปัจจัย (suffix) = มี คำว่า สุขี จึงมีความหมายว่า จงมีความสุข

จ. **อัตตานัง ปะริหะรันตุ** คำว่า อัตตานัง = ซึ่งตน, ปะริหะรันตุ = จงรักษา คำนี้จึงมีความหมายว่า รักษาตนให้พ้นจากทุกข์

โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเหล่าสัตว์มีเวรคือผูกโกรธกัน ก็จะเบียดเบียนกัน เมื่อเบียดเบียนกัน ก็จะมีความทุกข์ ปราศจากสุข และไม่อาจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้ ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าพวกเขาไม่มีเวรคือไม่ผูกโกรธกัน ก็จะไม่เบียดเบียนกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกัน ก็จะปราศจากทุกข์ มีความสุข และสามารถรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้

ขณะแผ่เมตตา จิตของเราพึงมุ่งไปที่ความปรารถนาดี สรรพสัตว์เป็นเพียงฉากหลัง ไม่ใช่หลักสำคัญ ถ้ามุ่งจิตไปที่สรรพสัตว์เป็นหลักเมตตาของเราก็จะมีกำลังน้อย

เราสามารถจะแผ่เมตตาทั้งในกรรมฐานที่

เรียกว่า สมถกรรมฐาน หรือแผ่เมตตาในชีวิตประจำวันทั่วไป เพื่อเป็นการปลูกฝังให้ใจของเรามีเมตตามากขึ้นก็ได้ ด้วยการบริกรรมคำแผ่เมตตานี้ในระหว่างวัน หรือในขณะที่เราว่างโดยไม่จำเป็นต้องรอแผ่เมตตาเฉพาะในขณะนั่งสมาธิเท่านั้น การทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เราก็จะเกิดความชำนาญขึ้นเอง แล้วใจของเราก็จะมีเมตตาเกิดได้ง่ายขึ้นหรือเป็นพื้นจิตมากขึ้น ทำให้การกระทำและคำพูดของเราเป็นเมตตาได้โดยอัตโนมัติตามมา และเราจะมีความหวังดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของผู้อื่นมากขึ้นอีกด้วย

อิริยาบถที่มีในการเจริญเมตตา คือ เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย มีวิธีปฏิบัติ คือ

๑. เดินจงกรม ควรเดินตามท่าธรรมชาติให้สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์ (anatomy) จะทำให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย และเมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย สมาธิก็จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นเหมือนจักระตามหลักโยคะและพลังชี่ตามหลักชี่กง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อน ผู้เริ่มปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อนว่า ขอให้เราจงเป็นสุขเถิด โดยบริกรรมให้สัมพันธ์กับท่าเดินว่า

- ยกเท้า บริกรรมว่า ขอให้เรา (ยกเท้าขึ้นสูงๆ จนปลายเท้าแตะพื้นเป็นจุดเล็กๆ)
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น (ย่างเท้าไปข้างหน้าให้ส้นเท้ายันพื้นไว้)
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด (เหยียบเท้าลงเบาๆ จนปลายเท้าสัมผัสพื้น)

หลังจากเริ่มแผ่เมตตาให้ตัวเองสัก ๑ หรือ ๒ รอบแล้ว ก็ควรแผ่เมตตาให้ผู้อื่น ดังนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด

บางท่านอาจรู้สึกว่าต้องการเปลี่ยนคำบริกรรมอื่นบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจซ้ำซาก ก็อาจเปลี่ยนเป็นคำว่า ทุกชีวิตจงพ้นทุกข์เถิด โดยบริกรรมให้สัมพันธ์กับท่าเดินว่า

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงพ้น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ทุกข์เถิด

นอกจากนั้น บางท่านอาจบริกรรมคำแผ่เมตตาทั้งภาษาบาลีและคำแปลเฉพาะประโยคแรกของคำแผ่เมตตา ดังต่อไปนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า อะเวรา
- ย่างเท้า บริกรรมว่า โหน
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ตุ
- ยกเท้า บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- ย่างเท้า บริกรรมว่า อย่ามี
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า เวรกัน

๒. การนั่งกรรมฐาน ควรนั่งตัวตรง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย บริกรรมคำแผ่เมตตาเป็นคำไทยหรือบาลี โดยว่าคำบริกรรมในตอนหายใจออกเท่านั้น จะทำให้ผ่อนคลาย พอหายใจเข้าก็ตามรู้ลมที่กระทบปลายจมูก หรือจะว่าซ้ำคำบริกรรมที่ว่าไปในขณะหายใจออกก็ได้ เช่น

- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุข
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงพ้นทุกข์

ผู้ปฏิบัติอาจบริกรรมคำแผ่เมตตาทั้งภาษาบาลีและคำแปล ดังนี้



- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า สัพเพ สัตตา
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อะเวรา โหนตุ
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อย่ามีเวรกัน

ประโยคอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ยกเว้นในประโยคสุดท้าย ให้แยกคำว่า อัตตานัง และ ปะริหะรันตุ เป็นสองตอน และคำแปลว่า รักษาตน และ ให้พ้นจากทุกข์ ก็แยกเป็นสองตอนเช่นกัน

๓. ทำอิริยาบถย่อย อากัปกิริยาทั่วไปของมนุษย์นั้นประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่สี่อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนที่เหลือจัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น เช่น เคลื่อนไหวในห้องน้ำ แต่งตัว อาบน้ำ ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น ในอิริยาบถย่อยก็ประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่เช่นกันด้วย แต่อาการใดก็ตามที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติเมตตาควรทำอิริยาบถย่อยตามปกติที่เคยทำอยู่ ไม่ควรทำอะไรเร็วจนเกินไป ไม่ต้องรีบร้อน ให้ผ่อนความเร็วลงมาอยู่ในระดับที่สบายๆ เพราะอาการที่สบายจะเอื้อต่อการวางใจให้สบาย อีกทั้งบริกรรมคำแผ่เมตตาว่า ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด หรือ ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด หรือจะใช้คำว่า สัตว์ทั้งหลาย แทนคำว่า ทุกชีวิต ก็ได้ ในบางขณะอาจบริกรรมคำใหม่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจซ้ำซากว่า ขอส่งความรัก ความปรารถนาดีไปสู่สรรพสัตว์ ก็ได้เหมือนกัน

ประเภทของเมตตา

การแผ่เมตตามี ๒ ประเภท[๒๔] คือ

๑. โอธิสเมตตา เมตตาที่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาโดยจำกัดบุคคลตามลำดับตั้งแต่คนที่นับถือ คนสนิท คนวางเฉย และศัตรู[๒๕] กล่าวคือ เมื่อแผ่เมตตาแก่คนที่นับถือจนกระทั่งบรรลุปฐมฌานแล้ว จึงค่อยแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นๆ เพื่อฝึกจิตให้เกิดสมาธิมากขึ้น

๒. อโนธิสเมตตา เมตตาที่ไม่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ไม่จำกัดบุคคล ปัจจุบันนิยมแผ่เมตตาชนิดนี้ตามพระสูตรว่า **สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ** (สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน) เป็นต้น

การแผ่เมตตาให้คนที่นับถือนั้น ถ้าทำได้ก็จะดีที่สุด ส่งผลให้สมาธิเกิดขึ้นง่าย แต่คนทั่วไปมักมีข้อเสียที่เราอาจไม่พอใจอยู่ ทำให้การแผ่เมตตาระบุบุคคลอาจเป็นสิ่งที่บางคนทำได้ยาก เมื่อเป็นดังนี้ ก็ควรแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปโดยไม่จำกัด

บุคคล ก็จะทำให้จิตของเราเกิดเมตตาขึ้น การแผ่เมตตาโดยไม่จำกัดบุคคลเช่นนี้ ทำได้ง่ายกว่าการระบุบุคคล แต่สมาธิอาจไม่ตั้งมั่นเหมือนการแผ่เมตตาอย่างแรก ดังนั้น ผู้ฝึกแผ่เมตตาจึงควรเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาระบุบุคคลในภายหลัง ก็จะทำให้ประสบความก้าวหน้าเร็วขึ้น เช่น แผ่เมตตาโดยระบุถึงชื่อของมารดาในขณะนั่งกรรมฐานว่า แม่สมศรี จงเป็นสุข จงพ้นทุกข์ หรือในขณะเดินจงกรมว่า แม่สมศรี จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด ดังนี้เป็นต้น

บทสรุป

ในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ทุกคนเคยทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว กรรมเก่าที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วมักติดตามทุกคนอยู่เสมอเหมือนเงาตามตัว เราไม่อาจรู้ว่าบาปในอดีตจะส่งผลเมื่อใด ดังนั้น เพื่อให้บาปกรรมนั้นมีกำลังอ่อน ส่งผลในปัจจุบันไม่ได้ เราจึงต้องทำกรรมดีใหม่อยู่เสมอ กรรมดีที่ทำในปัจจุบันชาตินี้จะช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนกรรมฝ่ายดีในอดีตให้ส่งผล และขัดขวางบาปในอดีตให้ไม่อาจส่งผลได้ หรือส่งผลที่เบาบางไม่รุนแรง ที่จริงแล้วกรรมดีในปัจจุบันไม่มีกำลังอำนวยผลใหม่ให้ในทันทีทันใด มิฉะนั้นแล้วพอเราให้ทานแล้วก็ต้องร่ำรวยทันที หรือไปเกิดในสวรรค์ทันที แต่มิได้เป็นเช่นนั้น

ถ้าเราไม่หมั่นทำกรรมดีในปัจจุบันเป็นเครื่องอุปถัมภ์ กรรมดีในอดีตก็จะส่งผลไม่ได้ แล้วกรรมชั่วก็จะได้โอกาสส่งผลให้เราเดือดร้อนอยู่เสมอ ดังนั้น อย่ามัวขี่ม้าขาวชมวิวอยู่ด้วยความเพลิดเพลิน เพราะมีหมาดำหลายตัวไล่ตามหลังเรามา หมาดำก็เหมือนกับกรรมชั่วที่เราเคยทำไว้นั้นแหละ พอมันติดตามเราทันก็จะกัดม้า แล้วจะกัดกินตัวเราด้วย เราจึงต้องวิ่งไปข้างหน้าไม่หยุดยั้ง ไม่ปล่อยโอกาสให้หมาดำตามเราทันได้

เรื่องนี้เปรียบได้กับการบำรุงรักษาต้นไม้ วันก่อนเราปลูกต้นไม้ไว้ วันนี้เราต้องบำรุงรักษาด้วยการรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืช และปัดกวาดหยากไย่เพื่อให้ต้นไม้ได้รับแสงแดดและอากาศที่เพียงพอ ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม ถ้าไม่ขยันบำรุงรักษาในวันนี้ ต้นไม้ก็จะเหี่ยวเฉาตายไป กล่าวคือ บารมีอันได้แก่ทาน ศีล ภาวนา ที่เราสั่งสมไว้ในอดีตจะเหมือนต้นไม้ดังกล่าว ไม่อาจจะส่งผลได้ในปัจจุบันชาติ

โบราณาจารย์ชาวพม่ากล่าวว่า

"บุคคลพึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา รักษาทรัพย์ด้วยกรรม เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมจะไม่มีโรค มีความสุข นี้เป็นคำสอนเก่าแก่สืบทอดกันมา"[๒๖]

ข้อความว่า "พึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา" หมายความว่า ปัญญาเป็นเครื่องอุปถัมภ์รักษาให้ชีวิตยืนนาน คนที่รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสม อยู่ในสถานที่เหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียดกับงาน และหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด ย่อมจะมีอายุยืนกว่าคนทั่วไป

ข้อความว่า "รักษาทรัพย์ด้วยกรรม" หมายความว่า การกระทำในอดีตและปัจจุบันเป็นเครื่องรักษาทรัพย์ กรรมเก่าในภพก่อนนั้นเราจำไม่ได้ ไม่รู้ว่าเคยทำอะไรมาบ้าง คงจะเป็นกรรมดีและไม่ดีผสมกันไป แต่กรรมในภพนี้สำคัญกว่ากรรมเก่า เราจึงต้องพากเพียรแสวงหาทรัพย์กัน แต่บางคราวแม้เราจะระวังเพียงใด ก็มีเหตุให้เสียทรัพย์ไปจนได้ นี่คือผลของกรรมเก่า ขณะนั้นเราพึงเจริญอุเบกขาว่าเป็นกรรมของตน ก็จะไม่เดือดร้อน กระวนกระวาย กลุ้มใจจนเกินกว่าเหตุ

เมตตาเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดพรหมวิหารอื่น คือ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คนไร้เมตตาย่อม

จะมีความเห็นแก่ตัว ไม่รู้สึกสงสารคนที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่รู้สึกพลอยยินดีคนที่เก่งกว่าตน และไม่รู้จักวางเฉยเมื่อควรวางเฉย อีกทั้งเมตตายังอำนวยประโยชน์มหาศาลในปัจจุบันและอนาคต ดังหลักฐานจากพระสูตรที่นำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังนั้น พวกเราจึงควรเจริญเมตตาอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนมาล้างหน้าแปรงฟัน และในเวลาอื่นที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ขับรถ เดินทาง เป็นต้น เพื่อสั่งสมภาวนาบารมีในจิตของตน

โบราณาจารย์กล่าวเปรียบผู้เจริญเมตตาว่าเหมือนต้นไม้และแม่น้ำเป็นต้น ดังนี้

มหาพฤกษาให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น แต่ตัวของมันเองต้องทนต่อแสงแดดอันแผดกล้า แลต้นไม้นั้นย่อมผลิตผลเป็นปกติ แต่หาใช่เพื่อประโยชน์ของตนเองไม่ แท้จริงก็เพื่อผู้อื่นทั้งนั้น[๒๗]

ก็เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ แม่น้ำจึงไหลไปในแดนต่างๆ เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ แม่โคจึงให้น้ำนมอันทรงคุณค่า เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ ที่ต้นไม้ผลิตผลอันโอชะออกมา ทำนองเดียวกัน สาธุชนก็ย่อมใช้พลังความสามารถของตนเพื่อผู้อื่น หาใช่เพื่อตนเองไม่[๒๘] พ

เชิงอรรถ

๑. มาตา ยถา นิยํ ปุตฺต- มายุสา เอกปุตฺตมนุรกฺเข
เอวมฺปิ สพฺพภูเตสุ มานสํ ภาวเย อปริมาณํ.

๒. พฺรหฺมานํ พฺรหฺมภูตา วา หิตูปสํหาราทิวเสน ปวตฺติยา เสฏฺฐภูตา วิหาราติ พฺรหฺมวิหารา, เมตฺตาชฺฌานาทิวเสน ปวตฺตา จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย. (สี. นวฏี. ๒.๔)
"ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือธรรมประจำใจอันประเสริฐ เพราะดำเนินไปด้วยการก่อให้เกิดประโยชน์สุขเป็นต้น ชื่อว่า พรหมวิหาร คือ อัปปมัญญา ๔ ที่เป็นไปโดยเนื่องด้วยเมตตาฌานเป็นต้น"

๓. ที. มหา. ๑๐.๒๙๔.๑๙๐

๔. ที. ปา. ๑๑.๓๐๘.๒๐๐, อภิ. วิ. ๓๕.๖๔๒.๒๔๗, ขุ. ปฏิ. ๓๑.๗๓.๘๘

๕. มิชฺชตีติ เมตฺตา. สินิยฺหตีติ อตฺโถ (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๖. ตคฺฆ มยํ ภนฺเต สมคฺคา สมฺโมทมานา อวิวทมานา ขีโรทกีภูตา อญฺญมญฺญํ ปิยจกฺขูหิ สมฺปสฺสนฺตา วิหรนฺติ. (ม. มู. ๑๒.๓๒๖.๒๙๓)

๗. มิตฺเต ภวา เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๘. มิตฺตสฺส เอสา ปวตฺตีติปิ เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๙. หิตาการปฺปวตฺติลกฺขณา เมตฺตา. (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๑๐. เทวทตฺเต จ วธเก โจเร องฺคุลิมาลเก
ราหุเล ธนปาเล จ สพฺเพสํ สมโก มุนิ.
(ขุ. อป. ๓๒.๕๘๕.๖๘)
"พระมุนีทรงมีพระทัยสม่ำเสมอในสัตว์ทั้งปวง คือ ในพระเทวทัต นายขมังธนู โจรองคุลีมาล พระราหุล และช้างธนบาล (ช้างนาฬาคิรี)"

๑๑. เมตฺตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. เมตฺตํ วจีกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. เมตฺตํ มโนกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. (ม. มู. ๑๒.๓๒๖.๒๙๐)

๑๒. สีลสมาธิปญฺญานํ ขนฺตี ปธานการณํ
สพฺเพปิ กุสลา ธมฺมาขนฺตฺยายตฺตาว วฑฺฒเร.
คาถาข้างต้นไม่พบในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา จัดเป็นคาถาประพันธ์ที่พบในหนังสือพรัหมวิหารทีปกะ ผลงานของชาคราภิวงศ์ อดีตเจ้าอาวาสวัดทักขิณาราม (พม่าเรียกว่า วัดพะยาจี หรือวัดพระใหญ่) จังหวัดมัณฑะเลย์ ท่านผู้แต่งได้เป็นประธานสงฆ์ในสมัยปัญจมสังคายนาที่อุปถัมภ์โดยพระเจ้ามินดง (พ.ศ. ๒๓๕๗ - ๒๔๒๑) แต่หนังสือดังกล่าวขาดตลาดไปนานแล้ว พบเพียงหลักฐานที่อ้างไว้ในหนังสือ สงกรานต์เทศนา ของพระวาเสฏฐาภิวงศ์ (ย่างกุ้ง : วัดปะซวนตองชเวจินจอง, ๒๕๔๖) หน้า ๑๙๙
อย่างไรก็ตาม หนังสือสวดมนต์ฉบับหลวงของไทย (หน้า ๒๒๑-๒๒) มีรูปว่า
สีลสมาธิคุณานํ ขนฺตี ปธานการณํ
สพฺเพปิ กุสลา ธมฺมาขนฺตฺยาเยว วฑฺฒนฺติ เต.
"ขันติเป็นเหตุหลักของคุณคือศีลและสมาธิ กุศลธรรมทั้งปวงเหล่านั้นย่อมเจริญด้วยขันติโดยแท้"
ตามฉบับไทยข้างต้น รูปว่า ขนฺตฺยาเยว วฑฺฒนฺติ เต ในบาทที่ ๔ ไม่ต้องคณะฉันท์ เพราะควรมีรูปเป็น ช คณะตามหลักฉันทลักษณ์ว่า ว วตฺต (๑ ๒ ๑) แต่คำว่า วฑฺฒนติ เป็น ต คณะ (๒ ๒ ๑) ถือว่าผิดคณะฉันท์

๑๓. ตสฺเสว เตน ปาปิโย โย กุทฺธํ ปฏิกุชฺฌติ
กุทฺธํ อปฺปฏิกุชฺฌนฺโต สงฺคามํ เชติ ทุชฺชยํ.
(สํ. ส. ๑๕.๑๘๘.๑๙๕)

๑๔. โยนิโส ภิกฺขเว ภิกฺขุ มนสิ กโรนฺโต อกุสลํ ปชหติ
กุสลํ ภาเวติ. (ขุ. อิติ. ๒๕.๑๖.๒๔๑)

๑๕. มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปุณโณวาทสูตร
(ม. อุ. ๑๔.๓๙๕.๓๔๕)

๑๖. มทฺทฆโฏว สุขเภทฺโย ทุสฺสนฺธาโน จ ทุชฺชโน ภวติ
สุชโน ตุ กนกฆโฏว ทุพฺเภทฺโย จาสุ สนฺเธยฺโย.
(หิโตปเทศ. กัณฑ์ที่ ๑ คาถา ๙๒)
"คนชั่วเหมือนกับหม้อดิน แตกสลายง่าย ทั้งแตกแล้วก็ซ่อมให้ดีเหมือนเก่ายาก คนดีเปรียบเหมือนหม้อทองยากที่จะแตก ทั้งแตกก็อาจจะประสานให้คืนดีง่าย"
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
มฤทฺฆฏวตฺ สุขเภทฺโย ทุะสํธานศฺจ ทุรฺชโน ภวติ
สุชนสฺตุ กนกฆฏวทฺ ทุรฺเภทฺยศฺจาศุ สํเธยะ.

๑๗. สเจปิ สนฺโต วิวทนฺติ ขิปฺปํ สนฺธียเร ปุน
พาลา ปตฺตาว ภิชฺชนฺติ น เต สมถมชฺฌคู.
(ขุ. ชา. ๒๗.๔๖.๑๐๒)
"แม้ถ้าคนดีทะเลาะกันก็เชื่อมกันใหม่เร็ว ส่วนคนชั่วแตกกันเหมือนหม้อดิน ไม่อาจระงับการจองเวรกันได้"

๑๘. สาธุ ปโกปิตสฺสาปิ มโน นายาติ วิกฺริยํ
น หิ ตาปยิตุํ สกฺกา สาครมฺโภ ติณุกฺกยา.
(หิโตปเทศ. ปริจเฉทที่ ๑ คาถา ๘๖)
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
สาโธะ ปฺรโกปิตสฺยาปิ มโน นายาติ วิกฺริยามฺ
น หิ ตาปยิตุ ศกฺยํ สาครามฺภสฺตฤโณฺตกยา.

๑๙. เมตฺตมฺพุนา สโทโส จ ปรโทโส จ สมฺมติ
เมตฺตาเสเกน สพฺเพสุ สพฺพโตคฺคี นิวารเย.
(จตุรารกฺข. เมตตาภาวนานิเทศ คาถา ๖๒)

๒๐. น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป, โย นมาตาภูตปุพฺโพ อิมินา ทีฆเฒน อทฺธุนา ฯเปฯ โย นปิตาภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย น ภาตาภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย น ภคินีภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย นปุตฺโตภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย นธีตาภูตปุพฺพา.
(สํ. นิ. ๑๖.๑๓๗-๔๒.๑๘๑-๘๒)
"สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาโดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบิดา ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่ชายน้องชาย ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่หญิงน้องหญิง ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบุตร ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นธิดา ฯลฯ"

๒๑. อภิชานามิ โข ปนาหํ ภิกฺขเว ทีฆรตฺตํ กตานํ ปุญฺญานํ ทีฆรตฺตํ อิฏฺฐํ กนฺตํ มนาปํ ปจฺจนุภูตํ. สตฺต วสฺสานิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวสึ. สตฺต วสฺสานิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวตฺวา สตฺต สํวฏฺฏวิวฏฺฏกปฺเป นยิมํ โลกํ ปุนาคมาสึ. ฉตฺตึสกฺขตฺตุํ โข ปนาหํ ภิกฺขเว สกฺโก อโหสึ เทวานมินฺโท. อเนกสตกฺขตฺตุํ ราชา อโหสึ จกฺกวตฺตี ธมฺมิโก ธมฺมราชา จาตุรนฺโต วิชิตาวี ชนปทตฺถาวริยปฺปตฺโต สตฺตรตนสมนฺนาคโต.
(องฺ. สตฺตก. ๒๓.๖๒.๗๓)

๒๒. องฺ. เอกาทสก. ๒๔.๑๕.๒๘๔

๒๓. ขุ. ชา. ๒๗.๙๔-๕.๘๗, ชา. อ. ๔.๑๓๗-๔๐

๒๔. วิสุทฺธิ. ๑.๓๒๕

๒๕. วิสุทฺธิ. ๑.๓๒๕

๒๖. ชีวํ ปญฺญาย รกฺเขยฺย ธนํ กมฺเมน ปาลเย
เอวํ หฺยโรโค สุขิโต โปราณกวโจ อิทํ.
(ข้อวินิจฉัยวินัยของวัดวิสุทธาราม. หน้า ๓๓๘)

๒๗. ฉายมญฺญสฺส กุพฺพนฺติ สยํ ติฏฺฐนฺติ จาตเป
ผลนฺติ จ ปรตฺเถสุ นาตฺตเหตุ มหาทุมา.
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
ฉายามนฺยสฺย กุรฺวนฺติ สฺวยํ ติษฺฐนฺติ จาตเป
ผลนฺติ จ ปรารฺเถษุ นาตฺมเหโตรฺมหาทฺรุมาะ.
(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)

๒๘. ปโรปราย วหนฺติ นินฺนคา ปโรปราย ทุหนฺติ เธนโว
ปโรปราย ผลนฺติ ภูรุหา
ปโรปราย สตํ วิภูติโย.
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
ปโรปราย วหนฺติ นิมฺนคาะ
ปโรปราย ทุหนฺติ เธนวะ
ปโรปราย ผลนฺติ ภูรุหะ
ปโรปราย สตำ วิภูตยะ.
(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)
วิกรมจริตที่อ้างถึงนี้เป็นฉบับโรมัน มีชื่อว่า Vikrama's Adventures สำนักพิมพ์ Harvard University Press จัดพิมพ์ใน ค.ศ. ๑๙๒๖ อยู่ในชุดหนังสือ Harvard Oriental Series No. 27 พิมพ์ที่เมือง Cambridge, Massachusetts ฉบับโรมันที่นำมาอ้างนี้ตรงกับฉบับแปลไทยชื่อวิกรมจริต ของ ศ.ดร.ศักดิ์ศรี แย้มนัดดา (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำผาง, ๒๕๓๗) หน้า ๔๕ อย่างไรก็ตาม ฉบับอักษรเทวนาครี อยู่ในบทที่ ๒ คาถา ๖๙ และ ๗๐ โดยมีผู้ชำระชื่อวามสวามิศาสตรุลุ (Madras : Vavilla Press, 1944) หน้า ๓๐



เมตตาบารมี

พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร)

คำว่า **เมตตา** มีรากศัพท์เดียวกับคำว่า **มิตตา** ผู้มีเมตตาเป็นผู้ที่มีจิตใจของความเป็นมิตร ของกัลยาณมิตร ผู้มีเมตตาเป็นผู้หวังดี คนเรามักจะสับสนเรื่องการแผ่เมตตาคืออย่างไร เราเข้าใจว่าเมตตาคือความรัก จึงเกิดสงสัยว่าเราจะไปรักคนที่ไม่น่ารักได้อย่างไร

ที่จริง **เมตตา คือ ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความหวังดี** ท่านสอนว่า คนเราจะแผ่เมตตาให้กับคนอื่น ต้องรู้จักให้เมตตาตัวเองเสียก่อน แผ่เมตตาให้ตัวเองต้องแผ่อย่างไร เราควรจะกำหนดก่อนว่าอะไรคือสิ่งที่ดีที่สุด ที่เราควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์ อะไรคือสิ่งที่เราถือว่าเป็นกำไรชีวิตจริงๆ และตั้งใจขอให้จิตใจของเราได้พ้นจากกิเลส เป็นต้น

ถ้าเรายังมีกิเลสอยู่ในใจ ก็ไม่มีความสุขแน่นอน มีความสุขน้อย ได้ความสุขที่เปราะบาง ถ้าผิวมันบาง อยู่ไม่ได้นาน ถ้าเราเห็นสิ่งใดชัดเจนว่าเป็นอุปสรรค ทำให้ชีวิตเราไม่ค่อยมีความสุข ขอให้เราได้พ้นจากสิ่งนั้น หากเรายังเป็นคนเห็นแก่ตัวอยู่ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข รู้จักความสุข สัมผัสความสุขของความไม่เห็นแก่ตัว ถ้าเราเป็นคนขี้กังวล ขอให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสความสุขของการไม่กังวล อยู่กับสิ่งที่ชวนกังวลแต่ไม่กังวล ไม่รับเชิญ เราพูดจำเพาะอย่างนี้ จะได้ผลมากกว่า

คำว่า ขอ เราขอใคร? เราไม่ได้ขอใคร แต่เป็นการยืนยัน เป็นการตอกย้ำความปรารถนา ความต้องการอันแท้จริงในชีวิตของเรา ขอให้เรามีความสุข ไม่ว่าสุขแบบไหน สุขแบบสนุกสนาน สุขแบบกามสุข อย่างนั้นหรือ? สามิสสุข อย่างนั้นหรือ? นิรามิสสุข อย่างนั้นหรือ? สุขแบบไหน เราพูดกว้างๆ “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข... ความสุขเถิด” ที่ไม่เกิดผลหรือไม่ลึกซึ้ง เพราะว่าเราไม่ได้พิจารณาว่า สุขคืออะไร สุขแบบไหน

เราแบ่งทุกข์-สุข เป็นสี่อย่าง คือ **ทุกข์เพื่อทุกข์ ทุกข์เพื่อสุข สุขเพื่อทุกข์ สุขเพื่อสุข** มีทุกข์บางอย่างที่ทุกข์ เรียกว่าไม่น่ารับไว้เลย ทุกข์ในปัจจุบัน ผลก็คือทุกข์ในอนาคต แต่บางอย่างนี่ต้องทุกข์เสียก่อน ถึงจะได้ความสุข เช่น ในการรักษาโรค และการทำฟัน เป็นต้น กว่าจะหาย

ต้องผ่านความทุกข์เสียก่อน ไม่มีใครอยากทุกข์หรอก แต่เรายอมเพราะรู้ว่าในระยะยาวมันคุ้มค่า ความสุขบางอย่าง สุขจริงแต่ทำให้เกิดมีปัญหาในภายหลัง แต่ก็มีความสุขที่ว่า สุขในปัจจุบันนำไปสู่ผลคือสุขในอนาคต สุขแบบนี้ใช้ได้รับไว้เลย แต่ถ้าเราไม่แยกแยะว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขๆ เถิด ไม่แยกแยะระหว่างสุขเพื่อทุกข์หรือสุขเพื่อสุข มันก็ไม่ถูกเหมือนกัน

แต่ถ้าคนเรามีมิจฉาทิฏฐิ บางทีอาจมีความสุขในสิ่งที่ไม่ดีก็ได้ เช่น ถ้าคนชอบรังแกคนอื่นมีความสุขในการรังแกคนอื่น เราขอให้เขามีความสุข ถ้าอย่างนี้เขาก็ต้องรังแกคนอื่นมากขึ้น ที่จริงแล้ว **เรื่องเมตตาเป็นการฝึกให้จิตเปลี่ยนความคิด ฝึกให้จิตเป็นกุศล** แต่ถ้าเราวิเคราะห์ดูบางทีก็มีความขัดแย้งอยู่ในตัวใช่ไหม อย่างนกกับไส้เดือน ขอให้นกทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขๆ เถิด เพราะนกจะมีความสุขก็ต้องมีการกินไส้เดือน ขอให้ไส้เดือนมีความสุขๆ เถิด ไส้เดือนก็มีความสุขในการที่นกไม่กิน ถ้านกมีความสุข ไส้เดือนก็ไม่มีความสุข มันขัดแย้งกันอยู่แล้ว สัพเพ สัตตา เป็นไปไม่ได้ แต่เป็นความคิดที่ดี เป็นลักษณะการฝึกจิตมากกว่า เรื่องการแผ่เมตตาให้กับคนอื่น

ถ้าเราไปคิดไปเข้าใจว่า เมตตาคือความรัก เมื่อนึกถึงใครที่มีพฤติกรรมไม่ค่อยจะดี อย่างไรก็เมตตาไม่ได้ จะเป็นไปได้อย่างไร เราต้องทำใจเหมือนที่กล่าวไปแล้วว่า **เราต้องฉลาดในการกำหนดความสุข ตามที่เราต้องการให้คนนั้นได้รับ** เช่น คนเห็นแก่ตัว ขอให้เขาได้ความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว และขอให้เขากลับตัวจากคนเห็นแก่ตัว เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ขอให้เขาได้ความสุข ถ้าเป็นคนก้าวร้าว ก็ขอให้เขารู้จักความสุขของความไม่ก้าวร้าว ถ้าเป็นคนพยาบาท ขอให้เขารู้จักความสุขในการให้อภัย แบบนี้จะชัดขึ้นทันที ถ้ามีคนพฤติกรรมไม่ดี จริตนิสัยกิริยามารยาทที่ไม่ดี แทนที่จะถือว่าเป็นอุปสรรคขัดข้องทำให้เราแผ่เมตตาให้เขาไม่ได้ กลับกลายเป็นจุดที่เราต้องใช้ในการกำหนดความสุขที่เราต้องการให้เขาได้รับ **เราต้องการเป็นมิตร เราไม่ต้องรักคนทุกคน แต่เราหวังดีต่อคนทุกคนได้ หวังสิ่งที่ดี หวังความสุขที่เกิดจากความดีได้**

ในระหว่างการภาวนา เราแผ่เมตตาให้กับตัวเอง ให้เรากำหนดคุณงามความดี และความสุขซึ่งเกิดจากคุณงามความดีต่างๆ มาเป็นหลัก ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้จักความสุขของการปล่อยวางกิเลส ปล่อยวางความเห็นแก่ตัว ปล่อยวางความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น สิ่งที่ต้องการคือต้องการสร้างความรู้สึกขึ้นมาในใจ

เวลาพระต่างชาติสายหลวงปู่ชาไปอยู่เมืองนอก อาตมายังจำได้ ท่านเล่าว่า ไปอยู่เมืองนอกสอนเมตตาภาวนาให้ชาวตะวันตกมีปัญหาเยอะมาก เพราะเมื่อสอนว่าต้องแผ่เมตตาให้กับตนเองก่อน เขาแผ่ไม่ออก เป็นอุปสรรคมาก เพราะชาวตะวันตกเหมือนเป็นโรคจิตประจำชาติประจำทวีป หรืออะไรสักอย่าง ขึ้นอยู่กับศาสนาวัฒนธรรมของชาวตะวันตก เขามองว่าตัวเองไม่ดีแล้วจะแผ่เมตตาให้ตัวเองได้อย่างไร

วิธีแก้ปัญหาที่พระที่นั่นท่านใช้ได้ก็คือ เลือกใช้คำพูด ใช้ความคิด เป็นจุดเริ่มต้นเมตตา เหมือน



จุดประกายว่า ทำไมจะต้องคิดขอให้ **อะหัง สุขิโต โหมิ นิททุกโข โหมิ** ทั้งภาษาบาลี ภาษาไทย ลักษณะการพูดเพื่อกระตุ้น หรือเพื่อจุดประกายความรู้สึกที่เรียกว่าเมตตา

สำหรับผู้ที่แผ่เมตตาให้ตัวเองไม่ได้ ท่านก็ให้หาอะไรที่แผ่ได้ง่ายๆก่อน อย่างเช่น ลูกแมว ลูกหมา ท่านบอกให้ฝรั่งแผ่เมตตากับลูกหมาก็โอเค ค่อยยังชั่วหน่อย (หัวเราะ) นึกถึงลูกหมานี่ ช่างน่ารักน่าเอ็นดูเหลือเกิน แต่บางคนก็ชอบแมวมากกว่า ลูกแมวนึกถึงแล้วน่ารักน่าเอ็นดู นำความรู้สึกว่า น่ารักน่าเอ็นดูตรงนี้ นึกถึงอะไรที่ทำให้จิตใจอ่อนลงจากจิตใจที่แข็งๆ ความรู้สึกน่ารักน่าเอ็นดู นี่คือจุดเริ่มต้นของการแผ่เมตตา แล้วพยายามกำหนดความรู้สึกแบบนั้น กำหนดดูความรู้สึก แล้วใช้ความคิด ใช้คำพูดอะไรที่ค่อยๆเพิ่มความรู้สึกแบบนั้นไว้ จนกระทั่งปรากฏชัดอยู่ในใจ ไม่ว่าจะเป็นการแผ่เมตตาตัวเอง แผ่เมตตาลูกหมาลูกแมว หรืออะไรก็แล้วแต่ พอเราทำไปแล้ว ความรู้สึกส่วนมากจะปรากฏอยู่ที่หัวใจ แล้วกำหนดความรู้สึกนั้นให้เป็นอารมณ์กรรมฐาน จะเรียกว่า **เมตตานิมิต** ก็ได้ คือ **เราสร้างนิมิตเป็นความเมตตา** สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์เครื่องหมายของเมตตา เป็นความรู้สึก และให้จิตกำหนดอยู่ตรงนั้น

ถ้าหากเรากำหนดความรู้สึกตอนนั้นได้มั่นคงแล้ว ให้กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ไม่ต้องสนใจลมหายใจแล้ว แต่ถ้าการกำหนดเริ่มอ่อนลง เราก็ใช้คำพูด ใช้ความคิด หรือภาพอะไรเสริมเข้าไป เหมือนไฟที่กำลังจะมอด ก็ต้องเติมกิ่งไม้ หรืออะไรให้ไฟติดขึ้นมาใหม่ ระหว่างการคิดกับไม่คิด ใช้ความคิดเพื่อเติมเพื่อเสริมเพื่อรักษาอารมณ์ที่เรากำลังกำหนดอยู่ นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตใจเป็นสมาธิ ใช้การแผ่เมตตาได้

อีกวิธีหนึ่งใช้ <u>ลมหายใจ</u> เมื่อเรากำหนดความดี ความงาม ความสุข ซึ่งอาศัยความดีงามต่างๆ ตามที่ต้องการให้ชีวิตเราได้ **หายใจเข้าให้นึกถึงความสุข ความดี ความงามนั้น เข้ามาสู่กาย เข้ามาสู่ใจเรา ให้รู้สึกตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า แล้วก็หายใจออก** เหมือนเราเป็นประทีปเป็นตะเกียง แผ่ออกไป หายใจออก รู้สึกแสงสว่างแห่งเมตตาออกไปทุกทิศทุกทางพร้อมกัน แผ่ไปให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย หายใจเข้าเอาความรักความงาม ความดี ความสุข มาสู่ชีวิตเรา จนถึงที่สุดแล้วเราก็แผ่ออกไป รับเข้ามา-แผ่ออกไป รับเข้ามา-แผ่ออกไป ทำเช่นนี้

การภาวนาอย่างนี้ มีข้อดีหลายอย่าง ข้อหนึ่งก็คือ จะเกิดความปลาบปลื้มปีติได้ง่าย ถ้าเราอยู่กับลมหายใจ บางทีก็ท้อแท้ใจกับอุปสรรค กับนิวรณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ค่อยเห็นความก้าวหน้า ฉันทะก็อ่อนลง ฉันทะอ่อนลงก็ไม่ก้าวหน้าในธรรม ฉันทะไม่มี ความก้าวหน้าก็ไม่เกิด นี่เป็นวัฏฏะของมัน การภาวนาที่เอาความรู้สึกที่ดีๆ อยู่ในจิตใจ เป็นทางที่จะนำไปสู่ผลเร็วได้เหมือนกัน

อีกหนึ่งวิธี **จาคานุสติ** คือการภาวนาแบบระลึกอยู่ในสิ่งดีงาม อย่างเป็นระเบียบ อย่างมีวินัย คิดเฉพาะในหัวข้อที่เรากำหนดไว้ **ระลึกถึงคุณงามความดีที่เราเคยทำไว้** ตอนทำครั้งแรกท่านให้นำดินสอหรือปากกาเขียนจดใส่สมุดไว้ก่อน ในสิ่งที่เราภาคภูมิใจที่สุด สัก ๕ ข้อ ๑๐ ข้อ คิดง่ายๆ ว่า ถ้าตายวันนี้จะมีความภูมิใจว่า อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้ทำสิ่งนี้

อย่างตอนที่อาตมามาวัดป่าพงครั้งแรก **ได้กราบเท้าหลวงพ่อชาครั้งแรก อาตมานึกในใจว่าถ้าตายวันนี้จะไม่เสียดาย อย่างน้อยที่สุดในชีวิตก็มีวันนี้** เหมือนนักกีฬาที่เขาได้เหรียญทองโอลิมปิกแล้ว เขาคิดว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร

จะดีขึ้นจะเลวลงอย่างไร อย่างน้อยที่สุดก็ได้เหรียญทองโอลิมปิก เป็นสิ่งที่ไม่มีใครแย่งชิงได้มาแล้ว

พยายามระลึกถึงความดี เราได้เกิดมาแล้วในชาตินี้ ได้ทำแล้วภูมิใจ เมื่อเราทำความดีไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่ ขนาดเหรียญทองโอลิมปิกหรอก เรื่องเล็กๆน้อยๆก็ได้ เช่น การปรนนิบัติคุณพ่อคุณแม่ เรื่องการทำคุณงามความดีต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ทำบุญแบบปิดทองหลังพระคิดเป็นข้อๆไป ข้อที่หนึ่ง ข้อที่สอง ข้อที่สาม

ถ้าเราภาวนา นึกที่เราเคยจดเป็นข้อๆแล้วท่อง เราเริ่มข้อที่หนึ่งที่เราภาคภูมิใจ เป็นความดีที่เราทำไว้ ไม่มีที่สงสัยเลย ดีจริงๆ แล้วพยายามคิดในเรื่องนั้น สร้างความรู้สึกปลาบปลื้ม ดีนะดีจริงๆ ได้บุญจริงๆนะ คิดในทางที่จะเสริมบำรุงความรู้สึกนี้ให้เกิดขึ้น ถ้าทำไปทำมา ข้อที่หนึ่งเริ่มจะอ่อน เริ่มจะเบื่อ ก็นำข้อที่สองขึ้นมา ไปข้อที่สาม อาจจะเอาแค่ห้าข้อก็ได้ เพราะถึงข้อที่ห้าแล้ว ก็กลับไปข้อ ๑-๕ จาก ๕-๑ กลับไปกลับมาอย่างนี้

ภาวนาเหมือนกัน คือใช้ความคิดนำก่อน แต่พอใช้ความคิดไปถึงขั้นหนึ่งแล้ว ไม่ต้องคิดแล้วจะเกิดอารมณ์ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นความรู้สึกเป็นตัวปีติ ความปลาบปลื้ม แล้วนำปีติ ความปลาบปลื้มนั่นล่ะเป็นที่กำหนด ใช้ความคิดถึงขั้นที่ว่า อารมณ์ที่ต้องการเกิดขึ้นแล้ว แล้วเอาอารมณ์นั้นเป็นที่กำหนด เช่น เมตตาก็เจริญเมตตาจนกระทั่งความเมตตา ความรัก ความบริสุทธิ์ความอบอุ่น เกิดขึ้นโดยไม่ต้องคิดแล้ว

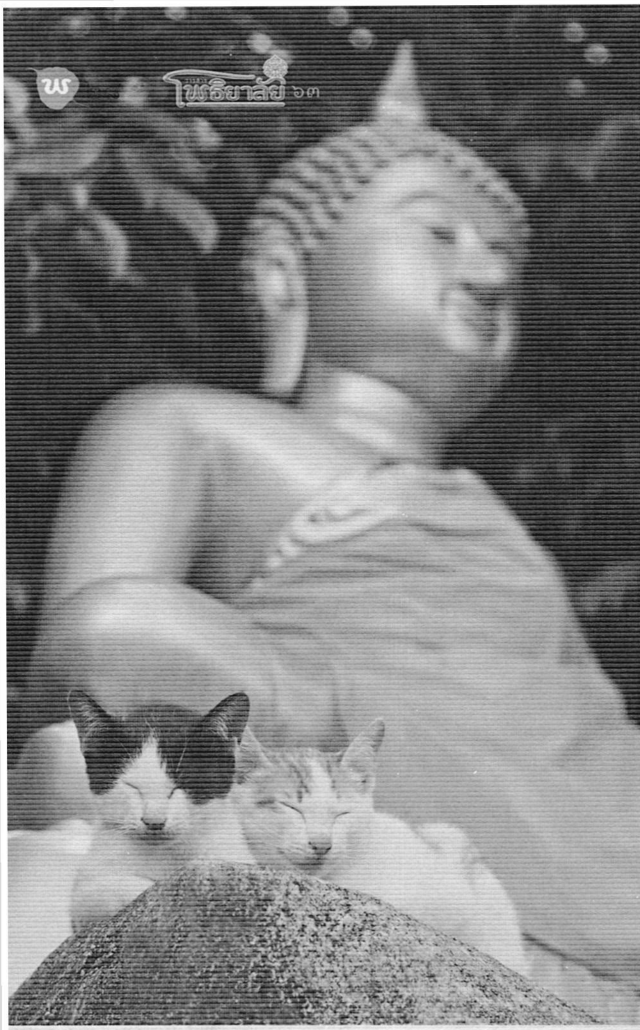
ภาวนากำหนดโดยความรู้สึก ความปลาบปลื้ม ความภาคภูมิใจในคุณงามความดี แต่เริ่มต้นจะต้องมีข้อมูล ต้องใช้สัญญาความจำว่า ในวันนั้นเรารู้สึกอย่างไรบ้าง ดีอย่างไร พอใช้



ความคิดอย่างเป็นระเบียบ คิดอย่างมีวินัย คิดอยู่ในกรอบที่เรากำหนดไว้ ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อยคิดเฉพาะในหัวข้อนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกปลาบปลื้ม เอาความปลาบปลื้มมาเป็นอารมณ์อย่างนี้การภาวนาจะม่วน จะสนุก ใครรู้สึกว่าลมหายใจเข้า น่าเบื่อ ก็จะสนุกได้ แบบนี้

เรื่องการภาวนาเราสร้างสรรค์ได้ ตัวอย่างหนึ่งที่เคยแนะนำ จินตนาการเป็นภาพยนตร์ โดยเราเป็นพระเอกหรือนางเอก ภาพยนตร์อาจจะมีหลายเรื่อง ภาพยนตร์เรื่องหนึ่งคือ วันที่ไปใส่บาตรพระพุทธเจ้า **จินตนาการว่าเราตื่นเช้าวันนี้ จะไปใส่บาตรพระพุทธเจ้า** ตื่นขึ้นมาตื่นเต้นเริ่มไหว้พระก่อน คงต้องไปอาบน้ำอาบท่า ล้างมือล้างเท้าก่อนจะทำอาหาร จะทำอาหารอะไรดี ที่เหมาะสมกับการถวายพระพุทธเจ้า นึกถึงตอนทำกับข้าวแล้ว จะต้องทำด้วยความระมัดระวังด้วยความประณีตขนาดไหน นึกถึงการแต่งตัวให้เรียบร้อย แล้วตอนเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าซึ่งอยู่ในถ้ำใหญ่ เราถือปิ่นโต ถืออาหาร เดินขึ้นเขาด้วยความระมัดระวัง พระอาทิตย์กำลังขึ้น เสียงนก คิดพิสดาร เพื่อให้จิตไปอยู่กับเรื่องที่ต้องการจะสร้างความปลาบปลื้ม

เข้าไปในถ้ำเห็นพระพุทธเจ้าประทับนั่งอยู่ตรงนั้น มีพระอริยสงฆ์นั่งเป็นแถว องค์นั้นน่าจะเป็นพระสารีบุตร องค์นั้นน่าจะเป็นพระมหา



โมคคัลลานะ องค์นั้นพระอานนท์ เราคลานเข้าไปกราบ ตักอาหารใส่บาตรท่าน แล้วกราบ คิดเป็นภาพยนตร์ได้เลย มีข้อแม้อย่างเดียว คืออย่าคิดเรื่อยเปื่อย อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดเฉพาะเรื่องนี้เรื่องเดียว แล้วคอยสังเกตความรู้สึก ต้องเป็นบุญเป็นกุศล พอความปลาบปลื้ม ปีติเกิดขึ้น ไม่ต้องคิดแล้ว พอถึงขั้นแล้ว ก็วางภาพยนตร์ไว้ แล้วจึงเอาอารมณ์นั้นเป็นที่กำหนด

ถ้าพูดตามหลักปริยัติ การภาวนาทุกวิธีกระบวนการทำต้องเริ่มจาก**ความปราโมทย์** ความปราโมทย์เข้มข้น กลายเป็นปีติ ปีติกลายเป็นปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ปัสสัทธินำไปสู่สุข สุขนำไปสู่สมาธิ ทุกวิถีทางมาบรรจบอย่างนี้ ไม่ว่าวิธีไหนก็ต้องเข้าตรงตัวปราโมทย์ก่อนเข้ากระแสที่จะนำไปสู่สมาธิ เป็นสิ่งท้าทายว่าทำอย่างไร เราถึงจะเกิดความปราโมทย์ เพราะถ้าปราโมทย์แล้วรักษาความปราโมทย์ไว้ ความปราโมทย์เข้มข้นจะกลายเป็นปีติ จากปีติแล้วก็ผ่อนคลาย

ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย เป็นอย่างไร เราเคยเป็นไหม ที่นั่งแบบปวดเข่า ปวดหลัง ยังไม่ถึงกับขั้นที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ แต่เมื่อจิตใจเริ่มสงบแล้ว เอ! ทำไมความเจ็บปวดอะไรต่างๆ มันหายไป หรือว่าเราไม่ค่อยได้นั่งนาน แต่ถ้านั่งนานๆ สัก ๒-๓ ชั่วโมง จะเป็นอย่างนี้ บางทีมีช่วงหนึ่งที่เป็นเหน็บ เป็นนั่นเป็นนี่ แต่พอตอนท้ายลุกขึ้นมาแล้วก็ไม่มีอาการ ไม่เมื่อยเลย เป็นความมหัศจรรย์ของปัสสัทธิ ทำให้นั่งได้นาน ปัสสัทธินำไปสู่สุข สุขก็นำไปสู่สมาธิ เรื่องนี้เป็นข้อที่ควรสังเกตว่า **เหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่สมาธิ หรือเงื่อนไขของการเข้าสู่สมาธิ คือความสุข**

เราจะปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ จิตที่มีคุณสมบัติกำหนดรู้ทุกข์ได้ คือจิตที่มีความสุข **ถ้าจิตมีทุกข์ จิตไม่สามารถจะกำหนดรู้ทุกข์ได้ จิตจะต้องมีสุขก่อน** ในภาคปฏิบัติไม่รังเกียจหรอกเรื่องความสุข แต่เราต้องรู้เท่าทัน สุขจะเป็นอันตรายเมื่อเราหลงอยู่กับมัน บางคนถามว่า "ทำสมาธิติดสุข แปลว่าอะไร" ถ้าเป็นความสุขในสมาธิ มันไม่ติด จะติดเมื่อออกจากสมาธิแล้วเกิดเสียดาย ไม่อยากจะเจริญปัญญา ไม่อยากจะพิจารณา ไม่สนใจไตรลักษณ์ เสียดายความสุขอยากกลับไปหาความสุข นี้คือติดสุข

ในขณะที่ความสุขกำลังปรากฏ ถ้าจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล เป็นนิรามิสสุข จะไม่มีอาการติดอยู่ในเวลานั้น แต่พอขาดสัมมาทิฏฐิ เมื่อถอนออกมา แทนที่จะถือว่าเป็นเวลาทำงาน คือสมาธิเป็นที่พัก เป็นที่ชาร์จแบตเตอรี่ เป็นที่ทำให้จิตมีพลัง เมื่อพลังเต็มที่แล้ว เหมือนเรานอนหลับพอสมควรแล้วก็ตื่น เมื่อเราอิ่มสมาธิแล้วจิตก็ถอนเมื่อเวลาทำงานเจริญปัญญา ดังนั้นสุขจึงเป็น

อันตรายสำหรับคนไม่รู้เท่าทัน คนที่ปฏิบัติเพื่อความสุข มุ่งความสุข ภาษาโบราณเรียกว่าปฏิบัติเพื่อขึ้นสวรรค์ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น เป็นสำนวนอย่างนั้น ถ้าทำอะไรเพื่อรางวัลคือความสุข เรียกว่าปฏิบัติเพื่อสวรรค์

หลวงพ่อชาท่านก็เคยสอนอยู่เสมอว่า **สงบที่แท้นั้น ต้องสงบจากทุกข์ด้วย สงบจากสุขด้วย** ไม่ใช่สงบจากทุกข์อย่างเดียว ความสงบและความสุขไม่ใช่อันเดียวกัน ต้องสงบจากสุข มีจิตตัวรู้ รู้ทุกข์ รู้สุข ตัวจิตที่รู้อย่างไม่หวั่นไหว รู้ตรงตามสภาวะ รู้ตรงตามความเป็นจริงของมันนั่นล่ะ เป็นตัวสงบแท้ สงบเพราะรู้ อุเบกขาเหมือนกัน

อุเบกขา คือรู้เฉย ถ้าเป็นโมหะคือไม่รับรู้ก็เฉยได้ อย่าไปยุ่ง อย่าไปพูด ไม่สนใจ ไม่รับรู้ ไม่เอา ก็เฉยได้ ดูคล้ายๆ อุเบกขา แต่เป็นอุเบกขาเพราะหันหลังให้สิ่งรบกวนจิตใจและสิ่งที่ยั่วยุจิตใจ แต่อุเบกขาคือรู้อยู่ เห็นอยู่ แต่เฉย ไม่ใช่เฉยเพราะไม่รู้ มันต่างกันมาก **ถ้าเฉยเพราะไม่รู้ เป็นเรื่องของอวิชชา เป็นเรื่องของกิเลส** เรียกว่าประมาท

บางทีเห็นเขามีความสุข แต่เราไม่รู้สึก**มุทิตา** ไม่พลอยยินดี ไม่คิดจะแผ่เมตตา กลับคิดอีกแบบหนึ่ง ซึ่งท่านอุปมาและนึกภาพว่า สมมติมีโรงฆ่าสัตว์ มีประตูใหญ่ สัตว์ทั้งหลาย พวกวัว พวกหมู สมัครใจต่อคิวเข้าโรงฆ่าสัตว์ มีคิวยาวเหยียดเหมือนจะไปคอนเสิร์ต และมีลูกวัว วัววัยรุ่นกำลังคุยกันอย่างสนุกสนานกัน มีความสุข สำหรับคนนอกผู้มองเห็นคิวยาว ซึ่งเป็นแถวเพื่อจะเข้าโรงฆ่าสัตว์ เห็นสัตว์ที่อยู่ในคิวคึกคะนอง ก็ไม่ได้รู้สึกมุทิตา ไม่ได้อนุโมทนา รู้สึกน่าสมเพชมากกว่า

นักปฏิบัติเมื่อเห็นความสุขของคนที่คึกคะนองในโลก ก็ไม่มีความรู้สึกชื่นใจ หรือสุขใจคล้ายๆ กับผู้ที่อยู่ในคิวเข้าโรงฆ่าสัตว์กำลังคึกคะนองกันเพราะเขากำลังสร้างเหตุสร้างปัจจัย ที่จะต้องเป็นทุกข์ร่ำไป ความสุขที่เกิดขึ้น **เป็นความสุขเพราะไม่รู้ ไม่ยอมรับความจริงของชีวิต** เราจึงรู้สึกสงสาร ทั้งๆ ที่เขากำลังมีความสุขอยู่ คนที่เมาอยู่ในโลก เมาอยู่กับกามสุข จะคล้ายๆ อย่างนี้ เขานึกว่าตัวเองฉลาด ตัวเองดี เหมือนกับพวกที่กำลังเล่นสนุกกันอยู่ในคิวเข้าโรงฆ่าสัตว์

ถ้าคนเราไม่ฉวยโอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์มาละบาป บำเพ็ญกุศล ชำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาดแล้ว นับว่าเสียดายมากเลย คือการจะเกิดเป็นมนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ไม่ใช่เรื่องง่าย

อาตมาว่าคำว่า เงิน น่าจะมีคำอีกคำหนึ่งอยู่ข้างหน้า คือคำว่า "แค่" ทำอะไรก็ได้ **แค่เงิน** แค่เงินเอง ได้เงินเยอะ แต่แค่เงิน ก็แค่นั้นล่ะ ถ้าเข้าใจเรื่องความเจริญ - ความเสื่อมจริงๆ นะ ก็แค่นั้น แต่คนที่เขาหลง เขาคิดว่า เงินคือสิ่งสูงสุด สิ่งที่ดีที่สุด ใครมีเงินมากก็เป็นสุดยอดของมนุษย์ ใครมีเงินน้อยเหมือนคนโง่ แต่อริยทรัพย์กับโลกียทรัพย์นี่ไม่เหมือนกัน

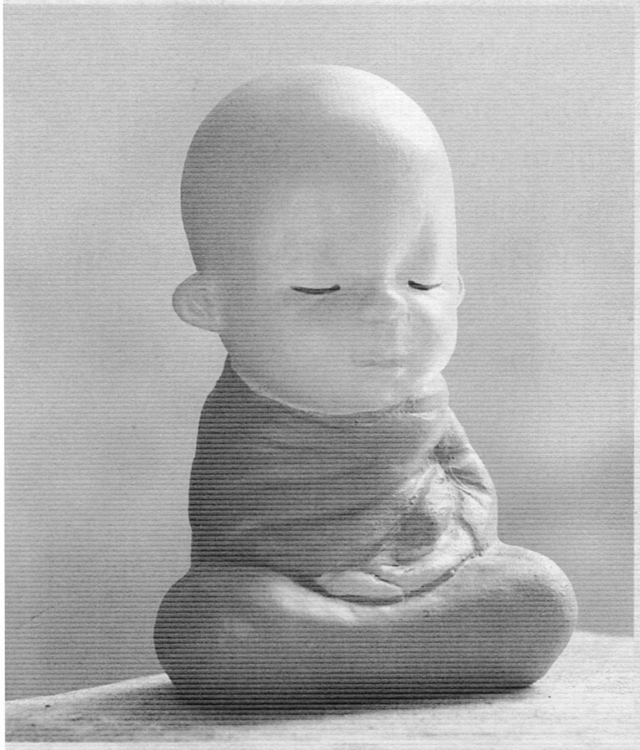
แม้แต่เงินที่เรียกกันว่าวัตถุ จริงๆ แล้วก็ไม่ใช่วัตถุสักเท่าไร แต่เป็นความรู้สึกเสียมากกว่า คนมีเงินมากแปลว่าอะไร แปลว่าเขานึกถึงว่าข้าพเจ้ามีเงินมาก มีความสุข **เขาต้องการความสุขในความรู้สึกว่ามีมาก** ดูบัญชีธนาคาร ชอบตัวศูนย์มาก มีความสุขกับตัวศูนย์ ยิ่งมากยิ่งดี ตัวศูนย์นี่นะ ก็แค่นั้น (หัวเราะ) เป็นคนที่มัวเมากับตัวศูนย์ เป็นเพียงอารมณ์ เป็นความคิด คิดว่าตัวเองมีเพิ่มขึ้น เป็นเรื่องคนที่ชอบหลงอยู่กับลาภ ไม่ชอบเสื่อมลาภ ชอบอยากได้ลาภ เหตุเพราะคนเราจะรู้สึกว่า ถ้าเรามีอะไรสักอย่างที่เพิ่มขึ้นเหมือนกับชีวิตเรามั่นคง

บางทีคนเราคิดแบบไสยศาสตร์ คิดว่าถ้ามีตัวเลขเพิ่มขึ้น คนเราจะไม่ตาย คล้ายๆ อย่างนั้น

ไม่ว่าจะเป็นตัวเลขในบัญชีธนาคาร หรือตัวเลขคนไลค์ใน Facebook ของเรา หรืออื่นๆ มีความรู้สึกอบอุ่นว่ามีเพิ่มขึ้น และนี่คือสิ่งที่คนชอบ ขอให้มันเพิ่มขึ้นๆ รู้สึกว่าดี ชีวิตของเราก็แค่นี้ พอใจแล้ววันนี้เพิ่มขึ้น มากขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีที่ไป ไม่มีเป้าหมายในการฝึกจิตให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ก็แค่นั้นล่ะ มันก็พอปานนั้น ที่หลวงพ่อชาพูดถึง มันก็ไม่มีอะไรมาก

แต่ถ้าเราเอาคุณงามความดีที่เราทำไว้แล้วมาคิดมาพิจารณา มาทบทวน ทำไมท่านจึงเรียกว่าอริยทรัพย์ เพราะเป็นที่มาของความปลาบปลื้มความปราโมทย์ ความปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ดังนั้น **ความรู้สึกดีๆ ในชีวิตของเรานี้คืออริยทรัพย์** ซึ่งในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาชีวิต เราควรจะนำไปใช้บ้าง อย่างที่ยกตัวอย่าง

ในการภาวนาประเภทรำลึกอยู่ในคุณงามความดีที่เราเคยทำไว้ เรื่องการแผ่เมตตา ความรักแม้แต่ความเอ็นดูที่เราเห็นลูกแมวลูกหมา ความรักความอบอุ่น ที่อาตมาให้ชื่อว่า เมตตานิมิต



หมายถึงการคิดถึงใครที่เราเคารพ เรารัก นึกถึงแล้วรู้สึกอบอุ่น นำความรู้สึกนี้มาเป็นอุบายในการเจริญอานาปานสติได้เหมือนกัน รักลมหายใจเข้า รักลมหายใจออก ฟังดูแปลกแปลกนะ แต่คือนำความรู้สึกที่ดี มาใช้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก **เชื่อมความรู้สึกรักและอบอุ่นนั้นไว้กับลมหายใจ** เหมือนเรารัก เราเอ็นดู เราเป็นห่วง เมื่อเห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก **เป็นกุศโลบายที่จะสร้างความผูกพันระหว่างจิตตัวรู้กับลมหายใจ**

บางทีเราเกิดความรู้สึกไม่ค่อยดีกับลมหายใจ ไม่ค่อยกระตือรือร้น ไม่ค่อยอยากอยู่กับลมหายใจ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราก็เปลี่ยนได้ เราแก้ได้ โดยการสร้างความรู้สึกทางบวก ที่เรียกว่าเมตตา **กำหนดลมหายใจเข้าด้วยความรักหายใจออกด้วยความรัก** เป็นตัวอย่างของการที่เราใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติได้ มีหลักธัมมานุธัมมปฏิปทา คือปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่าเรากำหนดและชัดเจนในหลักใหญ่ ในหลักปลีกย่อยหรือรายละเอียดต่างๆ ก็ให้สอดคล้องกับหลักใหญ่ ถ้าหลักใหญ่ได้แล้วส่วนรายละเอียดเราก็สามารถปรับให้เหมาะสมกับเรา อาจจะไม่เหมือนคนอื่น แต่ถ้าสอดคล้องตรงกับหลักใหญ่ก็ไม่เป็นไร ไม่ผิด ปรับได้

ดังนั้น การภาวนาจึงมีทางที่จะหาสิ่งที่เหมาะกับตัวเอง ตราบใดที่เราเข้าใจในหลักใหญ่อย่างเช่น หลักใหญ่ในการภาวนาที่ทิ้งไม่ได้คือ ๓ ข้อนี้ สติ สัมปชัญญะ อาตาปี หลักใหญ่ในกระบวนการนำไปสู่ความสงบ ต้องผ่านความปราโมทย์ สติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ส่วนข้อปลีกย่อยในรายละเอียด เราหาแนวทางที่จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติ มีความสุขในการปฏิบัติ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น พ



พระมหากีรติ ธีรปญฺโญ

บทสวดกรณียเมตตสูตร

ขอนำพระสูตรที่สำคัญ โดยเฉพาะสำหรับพระป่า มาแสดง เป็นที่รู้กันในกลุ่มวัดป่าว่า เมื่อเดินทางธุดงค์ไปที่ไหน ก่อนจะปักกลดเพื่อค้างแรมในพงไพรก็จะสวดบทกรณียเมตตสูตรนี้กัน เพื่อป้องกันภูตผีปีศาจมาหลอกหลอน เรื่องนี้มีที่มาในธรรมบทว่า...

ในสมัยพุทธกาล มีพระป่ากลุ่มหนึ่งเรียนกรรมฐานจากพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็ออกไปแสวงหาที่วิเวกเพื่อจะปฏิบัติ พบที่สัปปายะแห่งหนึ่งในป่า พอจะบิณฑบาตได้ไม่ไกลนัก เมื่อมีภิกษุมาพัก เทวดาเจ้าถิ่นก็ต้องลงมาทำความเคารพ แรกๆ ก็ยินดี แต่ภายหลังรู้สึกรำคาญที่ต้องลงจากต้นไม้มาแสดงความเคารพทุกวัน และเมื่อพระภิกษุตกลงใจจะจำพรรษาที่นั่น เทวดาจึงแสดงอัตภาพให้เห็นเป็นศพน่าเกลียดน่ากลัวบ้าง ให้ได้ยินเสียงโหยหวน หรือมีกลิ่นเน่าต่างๆ บ้าง เพื่อจะไล่พระภิกษุให้ย้ายออกไป ในที่สุดพระภิกษุจึงต้องกลับไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และเล่าเรื่องต่างๆ ให้พระพุทธองค์ฟัง พระศาสดาจึงตรัสว่า “พวกเธอจะไปอยู่ในป่าแบบนั้น จะต้องนำเอาอาวุธไปด้วย” จึงตรัสสอน “กรณียเมตตสูตร” นี้สำหรับสวดสาธยายเพื่อแผ่เมตตาก่อนจะเข้าไปพักที่ป่านั้น

ใจความของพระสูตรมีดังนี้ :

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

กิจนั้นใดอันพระอริยเจ้า ผู้บรรลุบทอันระงับ กระทำแล้ว กิจนั้นอันกุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ พึงกระทำ

สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ

กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้กล้าหาญ ซื่อตรง และซื่อตรง อย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี

เป็นผู้ที่พูดง่าย อ่อนโยน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ

เป็นผู้มีกิจธุระน้อย ประพฤติตนเป็นผู้เบากาย เบาจิต

สันตินท์ริโย จะ นิปะโก จะ

มีอินทรีย์อันสงบระงับ มีปัญญารักษาตน

อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทโธ

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่ติดพันในสกุลทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ

เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง

วิญญูชนติเตียนชนเหล่าอื่นได้ด้วยการกระทำ อันใด ไม่พึงกระทำการอันนั้นเลย

(พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่สัตว์ว่า)

สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ

สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย (ทั้งห้าขันธ์, ขันธ์เดียว และ สี่ขันธ์)

ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

ทั้งที่เป็นผู้ยังมีความสะดุ้ง (มีตัณหา)

หรือผู้ที่มั่นคง (ไม่มีตัณหา) รวมทั้งหมดไม่มีเหลือ

ทีฆา วา เย มะหันตา วา

ที่เป็นสัตว์ลำตัวยาว หรือใหญ่

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถูลา

หรือปานกลาง หรือสั้นก็ดี

ทั้งในสัตว์ลำตัวละเอียด หรือสัตว์ลำตัวหยาบ

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา

ทั้งที่ได้เห็นแล้ว หรือมิได้เห็นก็ดี

เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร

เป็นผู้อยู่ในที่ไกล หรือที่ใกล้ก็ดี

ภูตา วา สัมภะเวสี วา

เป็นผู้ที่เกิดแล้ว หรือกำลังหาที่เกิดอยู่ก็ดี

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ

สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหงหลอกลวงสัตว์อื่น

นาติมัญเญถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขา ในที่ไรๆ เลย

พ์ยาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา

นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน

เพราะความกริ้วโกรธและความคุมแค้น

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง

อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

มารดาถนอมปกป้องลูกคนเดียวผู้เกิดในตน

ด้วยยอมสละแม้ชีวิตตนได้ฉันใด

เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

พึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีประมาณในสัตว์ ทั้งปวง แม้ฉันนั้น

เมตตัญจะ สัพพะโลกัส์มิง

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

บุคคลพึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีที่สุดไม่มี ประมาณ แผ่ไปในสรรพสัตว์โลกทั้งปวง

อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องขวาง
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
ไม่มีขอบเขต ไม่มีความคิดปองร้าย ไม่มีความเป็นศัตรู
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา
ผู้เจริญเมตตาอย่างนี้ จะยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็ตาม
ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
ตราบเท่าที่ความง่วงครอบงำไม่ได้
เอตัง สะติง อะธิฏฐเฐยยะ
พึงตั้งสติ คือ เจริญเมตตานั้นไว้
พ์รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่า เป็นพรหมวิหารในพระศาสนานี้
ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา
บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฏฐิ) เป็นผู้มีศีล
ทัสสะเนนะ สัมปันโน
ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง (สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมรรค)
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้
นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ ฯ
ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนเกิดในครรภ์อีก โดยแท้ทีเดียวแล

อรรถาธิบาย :

- **กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ**

กะระณียัง คือ สิ่งที่ควรกระทำ **อัตถะ** คือ ประโยชน์ **กุสะเลนะ** คือ ฉลาด หมายถึงผู้ที่ฉลาดในประโยชน์พึงทำ ทำอะไรต้องไปดูประโยชน์ที่จะตามมาต่อไป

- **ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ**

คำว่า **ยันตัง** คือ นั้นใด **สันตัง** คือ ภาวะสันติหรือความสงบ **ปะทัง** คือ สิ่งที่พึงบรรลุ หมายถึงพระนิพพาน ท่านที่บรรลุพระนิพพานนี้เขาทำอะไรกัน ผู้ที่ฉลาดในประโยชน์ก็ควรจะทำกิจอันนั้น

ในที่นี้ กิจมี ๒ แบบ คือ

๑) **กรณียะ** กิจที่ควรทำ ขยายความไว้ว่า คือ ไตรสิกขา (สิกขา ๓)

๒) **เมตตา**

ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า กะระณียะ คือ สิ่งที่พึงกระทำ

เริ่มที่การรักษาศีลกันก่อน ศีลเป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ ศีลนี้ที่จริงแล้ว ไม่ใช่แค่ศีล ๕ ศีล ๘ เท่านั้น จะต้องมีจตุปาริสุทธิศีลที่บริบูรณ์ด้วย

จตุปาริสุทธิศีลนี้ มี ๔ ข้อด้วยกัน

ข้อ ๑ ***ปาติโมกขสังวรศีล*** เป็นศีลหลัก ถ้าญาติโยมทั่วๆ ไปหมายถึงศีล ๕ ส่วนญาติโยมที่มาถือศีลที่วัดก็ขึ้นมาเป็นศีล ๘ ตั้งใจเข้มข้นขึ้น ถ้าเป็นเณรถือศีล ๑๐ พระภิกษุถือศีล ๒๒๗ เหล่านี้เรียกว่า **ศีลปาติโมกข์** ศีลปาติโมกข์นี้เราจะรักษาได้ด้วยศรัทธา

เราเชื่อมั่นไหมว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงวางกฎเกณฑ์ วางข้อปฏิบัติต่างๆ นี้ ด้วยพระองค์ได้บรรลุธรรมเอง ได้ทรงเห็นขั้นตอนต่างๆ โดยละเอียด แล้วทรงวางแบบแผนไว้ให้เราทำตาม เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศรัทธาจริงๆ เราก็นำศีลไปปฏิบัติ ไปลองทำดู ศีล ๘ ที่เรารักษาเป็นเรื่องของการสำรวม กาย วาจา ใจ แทนที่จะเอาเวลาไปแสวงหาวัตถุกาม ก็เอาเวลามาฝึกหัดปฏิบัติแทน

เมื่อเป็นเรื่องของการฝึกหัด ศีลในเบื้องต้นนี้ เราอาจจะมีพลาดบ้างก็ได้ แต่ถ้าเราผิด เราก็ตั้งใจสำรวมระวังใหม่ โดยแสดงเปิดเผยให้กับเพื่อน



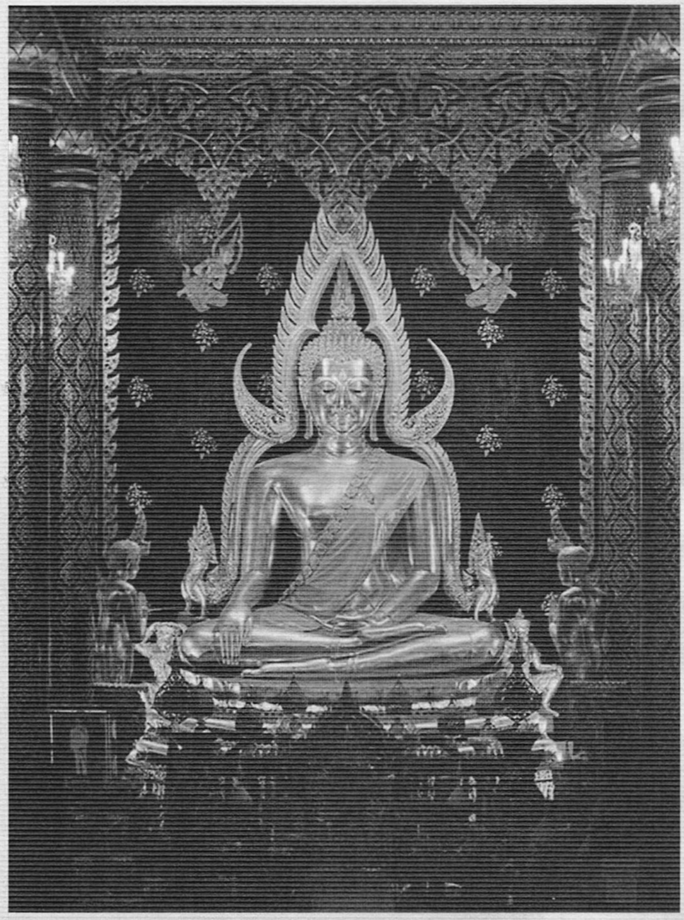
พรหมจรรย์ด้วยกัน เช่น พระภิกษุนี้จะมีการปลงอาบัติ บางทีเราอาจจะผิดจะพลาดไป เราก็ตั้งใจระลึก แสดงอาบัติกับเพื่อน แล้วก็เริ่มต้นใหม่ โยมก็เหมือนกัน ถ้าผิดศีลข้อไหนก็หาเพื่อนที่เขาไม่ผิดเหมือนกันในข้อนั้น เราแสดงความผิด โดยเล่าความผิดของเรากับเขา เขาอาจจะช่วยแนะนำเราได้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ ข้อนี้บริสุทธิ์ได้ด้วยการแสดง แล้วก็ตั้งใจสมาทานรักษาไม่ให้ผิดอีก

ข้อ ๒ ***อินทรียสังวรศีล*** คือ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำอย่างไรที่เราจะป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิดขึ้น พระพุทธองค์ท่านทรงเปรียบไว้ว่าภิกษุมีอินทรีย์เหล่านี้ก็เหมือนมีแผลต้องคอยปกปิดไว้ให้ดี คือ เห็นรูปทางตา... ฟังเสียงทางหู... ดมกลิ่นทางจมูก... ลิ้มรสทางลิ้น... ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงต้องรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมนินทรีย์

นอกจากอินทรีย์ในร่างกายของเราที่ต้องสำรวมแล้ว ในยุคนี้เราต้องรวมไปถึงเครื่องขยายอินทรีย์คือ พวกเครื่องมือสื่อสาร โทรศัพท์ต่างๆ ด้วย สมัยก่อนบอกให้ดูจิตก็ดูจิต อาจจะง่าย แต่เดี๋ยวนี้เราคอยแต่จะไปดูจอ พอเรามาวัด เราจึงมีโอกาสที่จะวางมันเอาไว้ก่อน จะได้ไม่ต้องวุ่นวายมาก ทั้งทางตา ทางหู สิ่งไหนที่ไม่ควรเห็นก็ไม่ต้องดู สิ่งไหนไม่ควรฟังก็ไม่ต้องฟัง ดูแล้วฟังแล้วมีกิเลสมากขึ้น เราต้องมีความสำรวมระวัง ไม่ดู ไม่ฟังจะดีกว่า ข้อนี้จะสำเร็จได้ด้วยสติ เราต้องตั้งสติให้ดี อย่าให้อกุศลมันเข้ามาได้ จำไว้ว่า “ผู้ใดเฝ้าดูจิต ผู้นั้นจะไม่ติดบ่วงมาร แต่ผู้ใดเฝ้าดูจอ ผู้นั้นขอเป็นบ่าวมาร”

ข้อ ๓ ***อาชีวปาริสุทธิศีล*** แต่ละวันเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการประกอบอาชีพ หากอาชีพของเราเป็นอาชีพที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติภาวนา เป็นอาชีพที่สนับสนุนการผิดศีล มันก็ยากที่จะปฏิบัติภาวนาได้ดี พระภิกษุเองต้องพิจารณาที่มาของปัจจัยสี่ว่า ไม่ได้มาด้วยมิจฉาชีพ ไม่มีอเนสนา คือการแสวงหาที่ไม่สมควร การโกหกหลอกลวง การหาโดยวิธีการต่างๆ ที่ให้ได้ลาภสักการะ อย่างนี้ถือว่าผิดทาง อย่างญาติโยมก็ต้องมีสัมมาอาชีพของโยม คือละเว้นมิจฉาชีพต่างๆ เกี่ยวกับการค้ามนุษย์ ค้าสัตว์เป็นอาหาร ค้ายาพิษ พวกสิ่งเสพติดต่างๆ เหล่านี้ ทำให้คนผิดศีล ส่งเสริมโลภ โกรธ หลงในสังคม เราจึงต้องละเว้น ข้อนี้จะสำเร็จได้ด้วยความเพียรในการแสวงหาที่ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาอาชีพ

ข้อ ๔ ***ปัจจยสันนิสิตศีล*** คือ การพิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพ เรามีปัจจัยในการดำรงชีวิตอะไรบ้าง มีเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าต่างๆ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เรียกว่าปัจจัย ๔ เราต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ในการที่จะมีชีวิตอยู่ แต่ต้องรู้ว่าประมาณเท่าไรถึงจะพอดี ข้อนี้เป็นการศึกษา การเรียนรู้ จะสำเร็จได้ต้องมีปัญญา ญาติโยมมีโอกาสก็พิจารณาดูว่า เราควรทานอาหารเท่าไรถึงจะพอ ไม่ให้มากไป ไม่ให้น้อยไป นอนเท่าไรถึงจะพอ



บริหารร่างกายอย่างไร จึงจะพอเหมาะพอควร นี้เรียกว่าเป็นส่วนของศีล พอเรามีศีลที่สมบูรณ์แล้ว เราก็พร้อมจะก้าวหน้าในขั้นต่อไปได้

ถ้าเรามาดู รัตนฆระ (เรือนแก้ว) ที่ครอบพระพุทธชินราชไว้ จะเห็นมีสัตว์อยู่สองข้าง เคยสังเกตดูไหมว่า มีส่วนประกอบของสัตว์อะไรบ้าง เห็นงวงไหม มีเท้าแบบนก มีแผงคอด้วยเห็นไหม มีเคราด้วย

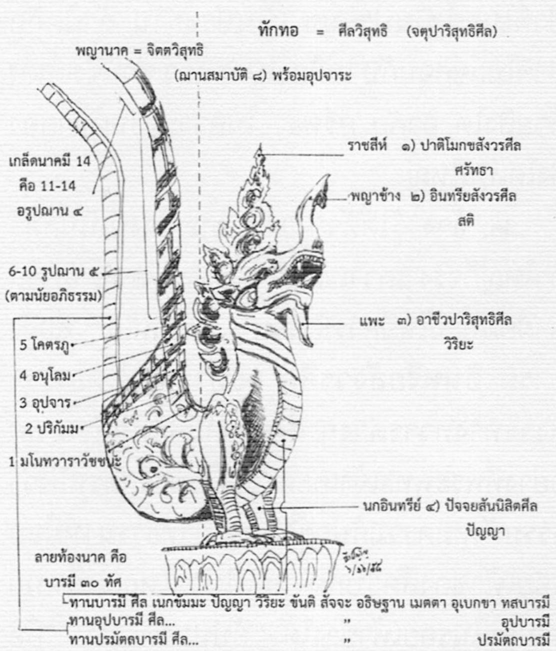
เขาเรียกว่าเป็นการสื่อธรรมะแบบอุปมา เราจะสร้าง รัตนฆระ (เรือนแก้ว) นี้ได้ เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยสัตว์ ๔ ประเภท

๑. สิงโต ขนคอ แผงคอ ท่านเปรียบ สิงโตเหมือน **ปาติโมกขสังวรศีล** เราต้องมีหลักใหญ่เป็นแม่บทก่อน สิงโตเป็นราชาของสรรพสิ่งปาติโมกข์เป็นประมุข เป็นประธาน ถ้าผิดศีลปาติโมกข์ก็จบกัน ไม่ต้องไปต่อแล้ว ท่านจึงแสดงด้วยสิงโต อาศัย *ศรัทธา* ในความเป็นผู้นำของสิงโตเป็นใหญ่

๒. ช้าง รู้ได้ด้วยงวงที่ชูขึ้น ช้างนี้เป็นสัตว์ตัวใหญ่ก็จริง แต่ว่าเวลาเดินจะเดินเงียบ สามารถมาฝึกอบรมให้มีการสำรวม ตามันก็เล็กๆ สื่อถึงการมี **อินทรียสังวรศีล** จะทำอะไรให้มีความสังวรทางทวารต่างๆ ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ด้วย *สติ* อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า ธรรมทั้งหมดรวมกันอยู่ในอัปปมาทธรรม เหมือนรอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมดไม่ว่าใหญ่แค่ไหนก็รวมอยู่ในรอยเท้าช้างได้ “อัปปมาทธรรม” คือ สติ สติเป็นตัวหลัก เป็นที่รวมของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าขาดสติ กุศลธรรมก็ไม่มีโอกาสได้เอาออกมาใช้เลย คนที่จะมีอินทรียสังวรได้ต้องมีสติระวังอย่างดีด้วย

๓. แพะภูเขา เคราที่คางของสัตว์ ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีสีขาวบริสุทธิ์ หมายถึง ให้เรามี**อาชีวบริสุทธิศีล** อย่าให้มีเศร้าหมอง เราพิจารณาดูอาชีพของเราแล้ว มีอะไรที่เศร้าหมองไหม ถ้าเรามีกาย วาจา ที่เศร้าหมอง จิตใจก็จะมีวิปฏิสาร มีความกังวล ทำจิตสงบได้ยาก เราก็ต้องพิจารณาอยู่บ่อยๆ เหมือนอย่างแพะภูเขาที่มีสีขาว มี *ความเพียร* ขึ้นสู่ที่สูงรักษาอาชีพให้หมดจดบริสุทธิ์

๔. พญานกอินทรี ส่วนนี้เป็นเท้าของนกใช่ไหม ไม่ใช่นกธรรมดาด้วย เป็นสัตว์ที่มีดวงตาที่ดีมาก แม้บินสูงๆ ก็สามารถมองเห็นเหยื่อตัวเล็กๆ ได้แต่ไกล เหมือนกับเรามี **ปัจจยสันนิสิตศีล** ใช้ตา *ปัญญินทรีย์* พิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพ ก่อนที่จะบริโภค ถ้ามีโทษก็ไม่เสพ ถ้ามีคุณก็รู้ประมาณในการบริโภค ไม่บริโภคอย่างเป็นทาส อย่างเป็นหนี้ หรืออย่างเป็นขโมย แต่ให้บริโภคแบบเป็น



ทักทอ สัตว์ในหิมพานต์ มีกายท่อนล่างเป็นสิงห์ ท่อนบนเป็นช้าง มีเครา และผมตั้งไปข้างหน้า

เจ้าของ หรืออย่างน้อยก็เป็นแบบทายาท

ท่านจึงนำสัตว์เหล่านี้มารวมลักษณะกันไว้ที่ตัว **ทักทอ** (อ่านว่า ทัก กะ ทอ) เพื่อมุ่งจะสื่อว่าศีลนั้นเปรียบเสมือนผ้าที่นุ่งห่ม ที่ต้องถักและทอขึ้นจากด้าย ถ้าศีลขาด ศีลทะลุ ก็เหมือนผ้านุ่งที่ขาด ที่ทะลุ หรือด่างพร้อย เป็นที่น่าละอายเหมือนพวกคนเปลือยไม่มีผ้านุ่ง และเป็นการเตือนเราว่าจะต้องสร้างที่พึ่งของเราขึ้นมาเอง

เราต้องถักทอศีลเป็นเครื่องนุ่งห่มป้องกันอันตรายชั้นหนึ่งก่อน แล้วต่อไปจึงจะสามารถเจริญสมาธิ ปัญญา เข้าไปจนถึงแก่นแท้ของพรหมจรรย์ คือการหลุดพ้นได้ ข้อนี้เป็น**ส่วนกรณียะ** คือ ส่วนที่ควรทำ **ส่วนอัตถะ** คือ ประโยชน์มี ๑.ประโยชน์ปัจจุบัน คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ ๒.ประโยชน์ในภพหน้า ที่เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ และยังมี ๓.ประโยชน์สูงสุดด้วย คือปรมัตถะ คนที่ฉลาดเขาจะไม่ปรารถนาแต่ประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งได้แก่การมีปัจจัย ๔ มีความสะดวกสบายมีกามวัตถุเสพพรั่งพร้อมเท่านั้น ในส่วนนี้ใครทำใครได้แน่นอน เป็นเรื่องของวิบากแห่งกุศลกรรมที่เราทำไว้แต่อดีต ส่งผลมาประกอบกับปโยคะในปัจจุบัน แต่ว่าเราก็ต้องสร้างประโยชน์ในอนาคตไว้ คือสร้างกุศลกรรมใหม่ด้วย ถ้าเราจะต้องไปเกิดในภพต่อไป เรามีที่พึ่งหรือยัง เราได้ทำบุญไว้บ้างไหม และสุดท้ายปรมัตถะ ประโยชน์ที่เข้าถึงสันติสุขอันไม่มีทุกข์เจือปน พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นสิ่งที่เราจะต้องแสวงหา คนที่ฉลาดจะต้องแสวงหาประโยชน์เหล่านี้ได้ โดยไม่ให้ขัดกันด้วยการเจริญไตรสิกขาให้บริบูรณ์นั่นเอง

- **สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ**

สักโก แปลว่า อาจหาญ กล้าหาญ หรือความสามารถที่จะทำได้ เป็นชื่อของพระอินทร์ด้วย (ท้าวสักกะ) เป็นชื่อของวงศ์ของพระพุทธเจ้าด้วย (ศากยวงศ์) ดังนั้นคนที่จะปฏิบัติตามพระสูตรนี้ได้ ต้องเป็นคนกล้า เคยมีพระถามหลวงปู่ชาว่า "ทำไมหลวงปู่ปฏิบัติได้ผล" ท่านก็บอกว่า "ผมก็เหมือนกับพวกท่านนั่นแหละ ไม่แตกต่างอะไร แต่ที่ต่างกันก็เพราะผมมีความกล้า กล้าที่จะทำ" สักโกนี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอันดับต้น เราต้องมีความกล้า มีความมุ่งมั่นอาจหาญที่จะปฏิบัติ

เท่านั้นยังไม่พอ ต้องมี **อุชู** คือ ความซื่อตรงด้วย คุณสมบัติพื้นฐานของคนที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มีแค่ ๒ ข้อที่สำคัญมากๆ คือ **ต้องกล้าที่จะทำ และต้องเป็นคนตรง** มีคำโบราณกล่าวเอาไว้ว่า "เมื่อคนที่ซื่อตรงพบว่าเขาผิด เขามีทางเลือกสองทาง ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไข เขาก็จะไม่ใช่คนตรงอีกต่อไป" เพราะฉะนั้นคุณสมบัติพื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติจึงเป็น ความกล้าและความซื่อตรง ถ้าไม่มีสองข้อนี้ ก็คงไม่สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดแล้วปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไปได้ไกลนัก

คนตรง คือ ไม่มีมารยาสาไถย **มารยา** คือ

คนที่ปกปิดโทษของตัวเองไว้ ทำอะไรผิดไว้ ทำอะไรไม่ดีไม่งาม แต่กลับปกปิดไว้ ซ่อนไว้ ไม่ยอมให้คนอื่นรู้ เรียกว่า มีมารยา ส่วน**สาไถย** คือ เราอวดสิ่งที่เราไม่มี คือเราไม่มีคุณ แต่เราพยายามจะอวดว่าเรามี หรือมีน้อย อวดว่ามีมาก อย่างนี้เรียกว่า สาไถย สองอย่างนี้เป็นอกุศล ท่านบอกไว้ในตำราว่าส่วนมากผู้ชายจะมีสาไถยมาก คือชอบอวดคุณที่ไม่ค่อยมี อวดเบ่งทับกันบ้าง ส่วนผู้หญิงจะมีมารยามาก ปิดบังข้อเสีย ตำหนิที่ตัวเองมี ไม่รู้จริงหรือไม่ ลองไปสังเกตดูแล้วกัน แต่ว่าคนที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีทั้ง ๒ อย่าง ต้องเป็นคนตรง ตรงนี้ถ้าจะแยกก็คือ **อุชู** คือ ตรงทั้งกายและวาจา เป็นคนที่กายตรง วาจาตรง ทำก็ว่าทำ ไม่ได้ทำก็ว่าไม่ได้ทำ แล้วยังมี **สุหุชู** คือ ตรงอย่างดีด้วย ในที่นี้ท่านหมายเอาใจ คือ ใจต้องตรงด้วย เป็นคนที่ซื่อตรง ใจไม่คด ถ้าตรงแต่กาย ตรงแต่วาจา แต่ใจไม่ตรงก็ไปไม่รอด ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า อันนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติ

บางคนมารักษาศีลแล้ว รักษาจริงไหม ถ้าเรายังโกหกตัวเอง ยังหลอกตัวเองอยู่ อย่างนี้ไม่ใช่คนตรง จะปฏิบัติเห็นผลยาก เพราะฉะนั้น ตรงนี้จะต้องคู่กัน

หรืออีกนัยหนึ่ง **อุชู** คือ เป็นคนตรงในเวลาที่สิ่งแวดล้อมเอื้อหนุนให้ตรงได้ง่าย เช่น อยู่ในสังคมที่เขานิยมยกย่องคนตรง อยู่ในหมู่อริยเจ้า แต่ **สุหุชู** คือ แม้สิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้อให้เป็นคนตรง เช่น อยู่ในท่ามกลางคนที่ทุจริต หรืออยู่ในหมู่อลัชชี แต่ก็ยังคงยืนหยัดในความตรงของตนเองได้ ซึ่งจะยากกว่า อุชู ขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง เพราะต้องตรงได้ในขณะที่ทวนกระแสสังคมที่เราอยู่

(ท่านไม่สนับสนุนให้มาอยู่ในกลุ่มคนทุจริต หรือในกลุ่มของอลัชชี ควรจะรีบปลีกตัวออกไปให้เร็วที่สุด ท่านว่ารู้กลางวันให้ไปกลางวัน รู้กลางคืนให้ไปกลางคืน)

- **สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี**

สุวะโจ แปลว่า คนพูดง่าย สุ แปลว่า ง่าย วะจะ แปลว่า กล่าว คนที่เมื่อมีคนอื่นไปว่ากล่าวก็รับฟัง พูดด้วยง่าย คือ ไม่โกรธ ส่วนใหญ่เวลาเพื่อนมาเตือน เรามักจะหงุดหงิด "เธอเป็นใครทำไมถึงมาเตือนเรา" อย่างนี้แสดงว่าจิตใจเราไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ เรามาอยู่ในหมู่คณะ บางทีเราอาจจะมองไม่เห็นสิ่งบางอย่างที่เราทำ เราก็ต้องฟังเพื่อนๆ ด้วย ถ้าเขาหวังดีมาเตือนเรา ทางที่ดีเราควรรับไว้ก่อน "ครับๆ ค่ะๆ" เราไม่ได้ยินได้ฟังคำตักเตือนมานานแล้ว เราจึงทำอย่างนี้ ถ้าเรามีโอกาสที่จะได้ฟัง เราจะได้ปรับปรุงตัว ว่ากันว่า *"กระจกที่ดีที่สุดสำหรับส่องดูตัวเราก็คือแก้วตาของเพื่อนเรานี่เอง"* เพื่อนที่รักเราและให้เสียงสะท้อนมานี้ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการที่เราจะได้ข้อมูลมาปรับปรุงตัว บางทีเราดูตัวเราเองมักมองไม่เห็น ทุกคนมีจุดบอดที่มองไม่เห็น หรือไม่อยากที่จะมอง ความเป็นคนพูดง่ายจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญ ในการปรับปรุงตัวเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

มุทุ คือมีความอ่อนโยน รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนโยนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่จิตของเขาอ่อนโยนพอที่จะรับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ และมี **อะนะติมานี** คือ ไม่เย่อหยิ่ง มาจาก นะ คือ ไม่ อะติมานะ แปลว่า มีความเย่อหยิ่ง ถือเราถือเขา เราดีกว่าเขา ชาติกำเนิดเราดีกว่า เรารวยกว่า เราสวยกว่า เราเก่งกว่า อะไรก็ว่าไป หาเรื่องจนได้ว่าเราดีกว่าคนอื่น ถ้าเราพูดด้วยก็ยาก แล้วยังแถมหยิ่งอีกต่างหาก ก็คงปฏิบัติได้ยากเต็มที เราควรหมั่นดูตัวเราเองด้วยว่ามีความเป็นผู้พูดง่าย อ่อนโยน หรือเย่อหยิ่งไหม

- **สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ**

สันตุสสโก แปลว่า สันโดษ มาจากคำว่า **สัง** กับ **ตุสสะ** ตุสสะ แปลว่า ยินดี สันตุสสะ แปลว่า สันโดษ คือ เป็นผู้ยินดีในของที่เป็นของตัวเอง ของที่มีอยู่แล้ว และโดยสม่ำเสมอ **สัง** ตัวนี้มาจาก **สะกัง สันตัง** และ **สะมัง** คำว่า **สะกัง** แปลว่า ตัวเอง คือยินดีในของที่เป็นของตัวเอง เราทำมาหากินมาได้เท่าไร ของจะดีหรือจะเลวปานใด เราก็พอใจในของที่เรามี ไม่ได้ไปเที่ยวยินดีในของคนอื่น ไม่ต้องไปเปรียบเทียบ เวลาขณะได้ก็ดี เวลาขณะบริโภคก็ดี ไม่แสดงอาการผิดแปลก ยังชีวิตให้เป็นไปในปัจจัยที่ได้มาของตนเอง **สันตัง** คือ พอใจในสิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่ปรารถนาขวนขวายที่จะได้สิ่งที่ดีกว่า และดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก บางทีเราจะมีให้มากๆ ก็ได้ แต่ว่าเราพอแค่นี้ เราสละให้คนอื่นได้เอาเฉพาะเท่าที่เราจำเป็น สุดท้าย **สะมัง** คือ โดยความสม่ำเสมอ คือไม่ให้จิตขึ้นๆ ลงๆ ไปกับปัจจัยสี่ เครื่องใช้สอยที่น่าใช้ หรือที่น่าเกลียด <u>ข้อนี้เป็นสันโดษสามขั้นที่เราต้องฝึก</u> ในการที่จะทำให้เป็นคนอยู่ง่าย เลี้ยงง่าย แล้วยินดีพอใจมีความสุขด้วย

แล้วก็ต่อด้วย **สุภะโร** ถ้าเราสันโดษแล้ว เราก็เลี้ยงง่าย มาอยู่วัดนี่ บางทีทานอาหารอาจจะไม่ถูกปาก เราก็ต้องอดทนบ้าง อาจจะไม่สะดวกสบายเหมือนอยู่บ้าน แต่เราตั้งใจมาฝึกฝนอบรม ฉะนั้น สันตุสสโก กับ สุภะโร จึงมาด้วยกัน เรามีความสันโดษ ก็มีความเลี้ยงง่าย ไม่เรื่องมาก เมื่อไม่เรื่องมาก ก็ไม่ทุกข์มาก ไม่เป็นภาระมาก

- **อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ**

อัปปะกิจโจ : อัปปะ แปลว่า น้อย **กิจจะ** แปลว่า กิจ คือ กิจที่เกี่ยวกับทางโลกอย่าให้มันมากนัก บางคนยุ่งมาก แม้มาอยู่วัดก็ยังมีธุรกิจติดต่อโทรศัพท์อะไรมากมาย มันจะปฏิบัติยาก เราต้องฝึกคิดเรื่องทางโลกให้น้อยลง จะได้มีเวลามาดูจิตใจของเราบ้าง มุ่งกิจทางโลกให้น้อย แต่มุ่งมาเจริญกิจทางธรรม

สัลละหุกะวุตติ : ละหุกะ แปลว่า เบา **วุตติ** แปลว่า การประพฤติ **ละหุกะวุตติ** คือ การประพฤติที่เบา ไม่มีภาระการงานมากมาย งานที่ทำที่วัดก็ไม่ได้หนักหนาอะไร งานทำความสะอาด ปัด กวาด เช็ด ถู ได้เช็ดได้ล้างข้างนอกก็ได้เช็ดได้ล้างข้างในไปด้วยกัน เรามีโอกาสดีที่จะมาประพฤติปฏิบัติในวันพระ สัปดาห์หนึ่งมีครั้งหนึ่ง เราก็มาเข้าวัด มาถือศีล ทำใจให้เบา ทำใจให้สะอาด ฟังเทศน์ ฟังธรรม มีโอกาสเจริญภาวนา

การกินอยู่อย่างพระ มีสมณบริขารที่น้อยย่อมดูแลง่าย มีคำกล่าวว่า *"พระต้องกินอย่างหมู อยู่อย่างไก่ ไปอย่างนก"* คือกินง่ายเหมือนหมู ให้อะไรก็กิน อยู่อย่างไก่ คือไม่ประมาท ตื่นเร็ว ตื่นตัว มีสติ ไปอย่างนก คือมีปีกบิน ไปไหนๆ ได้รวดเร็ว พระมีแค่อัฐบริขารจะเดินทางไปไหนก็สะดวก ไม่ต้องมีภาระกังวลในข้าวของมาก

- **สันตินท์ริโย จะ นิปะโก จะ**
  อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทโธ

ต่อไป **สันตินท์ริโย** มีอินทรีย์สงบระงับ คือเริ่มมีการฝึกสมาธิแล้ว ถ้าทำข้อต้นๆมาได้ครบมาถึงข้อนี้จะมีอินทรีย์อันสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

นิปะโก คือมีปัญญารักษาตน รู้ว่าจะรักษาศีลอย่างไรให้ตลอดรอดฝั่ง จะคบใคร จะทำสิ่งใดที่เอื้อต่อการรักษาศีล สิ่งไหนควรเลี่ยง

เมื่อมีศีลดีแล้ว กว่าเราจะสงบได้อีกก็ไม่ง่ายนะ สงบแล้วก็ต้องรู้จักรักษาให้ได้ด้วย จะอยู่อย่างไร จะคิดอย่างไร จะพูดอย่างไร จะรักษาอินทรีย์ให้สงบได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้เราต้องฝึกต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป บางคนสงบแล้ว แม้สงบได้เล็กน้อยก็รักษาไว้ไม่เป็น เปิดทวารไว้กว้างให้อกุศลเข้ามาแทรกจนความสงบหายไปหมดต้องมาเริ่มต้นใหม่ ทุกที ทุกทีไป อย่างนี้ จะ

สร้างกระแสสมาธิให้เกิดความต่อเนื่องไม่ได้ จึงก้าวหน้าได้ยาก

อัปปะคัพโภ (อ+ปคัพโภ) **อะ** คือ ไม่ **ปคัพโภ** แปลว่า คะนอง ไม่คะนองมือ คะนองเท้า คะนองกาย คะนองวาจา เราสำรวมได้ไหม มาอยู่ที่นี่เราใช้คำพูดเป็นอย่างไร ไปกระทบใครไหม มีสติสัมปชัญญะในการวางมือ วางเท้าไหม รู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว ไม่ใช่เคลื่อนไปโดยขาดสติโดยความคะนอง และต้องสำรวมใจ ไม่ให้คึกคะนองไปคิดในเรื่องที่ไม่ควรคิดด้วย

กุเลสุ อะนะนุคิทโธ ข้อนี้สำหรับพระภิกษุ คือเราไม่ยึดติดในตระกูล โดยการไปพัวพันกับญาติโยมคฤหัสถ์มาก เพื่อหวังลาภปัจจัย บางทีพระเราไปอวดกันว่าใครมีตระกูลอุปัฏฐากที่มีลาภสักการะมากกว่า ถ้าเรายังหมกมุ่นในเรื่องของลาภสักการะมาก เราจะหลงลืมไม่ปฏิบัติต่อไปหยุดที่ลาภสักการะ จึงไม่ให้ยึดติดสิ่งของเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *"เปรียบเหมือนหนอนในกองอุจจาระ ที่มาคุยอวดกันว่าตัวไหนคลานอยู่บนกองคูถที่ใหญ่กว่า"* จึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะมาภูมิใจกันในเรื่องลาภสักการะนี้ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ให้ไปติดข้อง พลอยดีใจ พลอยเศร้าโศกเสียใจไปกับคฤหัสถ์เขา ในส่วนญาติโยมที่ออกมาถือศีลแปด ให้ถือเป็นช่วงที่ไม่ต้องกังวลกับเรื่องราวที่บ้านสักระยะหนึ่ง เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เต็มที่

- **นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ**
  เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง

ขุททัง แปลว่า เล็กน้อย **สะมาจะเร** คือ สมาจารต่างๆ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่วิญญูชนหรือผู้รู้ติเตียน คือ ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วเห็นว่าเป็นส่วนของความประพฤติที่เสียหาย เราก็จะไม่ทำสิ่งนั้น สำคัญมากที่เราต้องอิงวิญญูชน คือคนที่รู้เป็นหลัก แล้วรู้อย่างเดียวไม่พอ ยังต้องมีเวลาพิจารณาไตร่ตรองด้วย ถ้าเขาพิจารณาแล้วเห็นว่าพฤติกรรมของเราแบบนี้เสียหาย เราก็ต้องฟังแล้วนำมาปรับปรุง เรียกว่าอ้างอิงคนที่รู้เป็นประมาณ ส่วนคนพาลเอาเป็นประมาณไม่ได้ บางทีก็ติไปทั่ว ถ้าเป็นคนพาล เราไม่ต้องฟังก็ได้ แต่ถ้าเป็นวิญญูชนที่เขาพิจารณาแล้วใคร่ครวญแล้ว เขาตักเตือนอะไรเราต้องนำไปพิจารณา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้านอกจากนี้ สาวกของพระองค์ถือว่าเป็นวิญญูชน เราควรที่จะศึกษาเป็นลำดับไปเรื่อยๆ ค่อยๆ เรียนว่าความประพฤติใดเสียหาย เราก็ค่อยๆ ลดละไปเรื่อยๆ



ตั้งแต่ต้นจนผ่านมาจนถึงข้อนี้ เรียกว่าเป็นส่วนของ กรณียะ คือสิ่งที่พึงทำ ต่อไปจะเป็นส่วนของการแผ่เมตตา

- **สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ**
  สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

ท่านเริ่มจากคำว่า **สุขิโน** แปลว่า ผู้มีความสุข ในที่นี้ท่านหมายเอาว่า สุขกาย **เขมิโน** เกษม คือมีความเกษม ปลอดจากความทุกข์ ภัยต่างๆ

สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งหมด **ภะวันตุ สุขิตัตตา** แปลว่า มีตนเป็นสุข

สุขิตะ แปลว่า เป็นสุข บวกกับ **อัตตะ** อัตตะในที่นี้หมายเอาเฉพาะใจ (เพราะว่า สุขิโน หมายถึงมีความสุขทางกายแล้ว) ต่อจากนี้ก็ขอให้มีความสุขทางใจด้วย สุขิตัตตา คำศัพท์นี้หมายถึงสรรพสัตว์ทั้งหมด ไม่ได้แบ่งแยก ไม่จำกัด

- **เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ**
ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

ต่อไปท่านจะแยกให้ดูแล้วว่ามีสัตว์อะไรบ้าง **เย เกจิ** คือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง หมายถึงทั้งหมดนั้น **ปาณะภูตัตถิ** ท่านแยกเป็น **ปาณะ** คือสัตว์ที่มีลมปราณ หมายถึงพวกเรานี้ล่ะ ที่อยู่ในปัญจโวการภูมิ (มีขันธ์ครบทั้ง ๕) พวกมนุษย์ เทวดา สัตว์ในอบายภูมิ ส่วน**ภูตะ** คือสิ่งที่เป็นพวกขันธ์เดียว (อสัญญสัตตพรหม) บ้าง ๔ ขันธ์ (อรูปพรหม) บ้าง พูดง่ายๆ คือรวมสัตว์ทั้งหมดที่มีอยู่ใน ๓๑ ภูมิ

ตะสา วา แปลว่า สะดุ้ง ในที่นี้หมายถึงพวกที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ พวกที่ยังสะดุ้งอยู่เขาเรียกว่า ตะสา **ถาวะรา วา** แปลว่า ถาวร คือพวกที่มั่นคง คือพระอรหันต์ที่ท่านไม่มีความสะดุ้งและถือว่าเป็นพวกที่ถาวรมั่นคง **อะนะวะเสสา** คือทั้งหมดเลย เราแผ่เมตตาให้พวกเขาทั้งหมดมีความสุข

ต่อไปเราก็ลองมาแยกตามขนาด

- **ทีฆา วา เย มะหันตา วา**
มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถูลา

ทีฆา แปลว่า ยาว **มะหันตา** แปลว่า ใหญ่ **มัชฌิมา** แปลว่า กลาง **รัสสะกา** แปลว่า สั้น **อะณุกะ** แปลว่า ผอมหรือเล็กก็ได้ **ถูลา** แปลว่า อ้วน พูดง่ายๆ ว่ามีทุกขนาดเลย ไม่ว่าจะเป็นขนาดยาว ขนาดสั้น ขนาดกลาง ขนาดจะอ้วนผอมอย่างไร เราก็แผ่เมตตาไปหมด

ทำไมท่านต้องแยกอย่างนี้ ก็เพื่อเฉพาะเจาะจงลงไปก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มกำลังเมตตาขึ้น เหมือนก่อไฟก็ต้องใช้เชื้อฟืนชิ้นเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เติมเชื้อที่ใหญ่ขึ้นๆ แผ่เมตตาให้กลุ่มนี้ก่อน กลุ่มผอม กลุ่มอ้วน แล้วเราก็ค่อยๆ รวบรวมมาให้ได้ครบทั้งหมดภายหลัง

- **ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา**
เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร

ทิฏฐา วา คือ สัตว์ที่เราเห็นแล้ว **เย จะ อะทิฏฐา** คือ สัตว์เหล่าใดที่เรายังมองไม่เห็น สัตว์ที่เราเห็นมีมาก ที่เราไม่เห็นก็มีมาก สัตว์ในมหาสมุทรตัวเล็กตัวน้อย บางทีก็ต้องใช้เครื่องมือตรวจจับถึงจะเห็น หรือบางทีต้องใช้จิตที่เป็นอภิญญาจิต จึงจะเห็นก็มี เราจะแผ่เมตตาไปให้พวกเขาทั้งหมด

ทูเร แปลว่า ไกล **อะวิทูเร** แปลว่า ใกล้ คือสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ทั้งไกลและใกล้ ใกล้ในที่นี้หมายถึง อัตภาพของเรา สัตว์ที่อยู่ในตัวเราก็มีมากนะ ไม่รู้มีพยาธิ มีหนอนอะไรอยู่กันบ้าง บางคนเป็นสวนสัตว์เลย ส่วนนี้เราก็แผ่เมตตาให้ไปด้วย เขาใช้ร่างกายของเราเหมือนกัน (แต่เขาคงคิดว่าเป็นของเขานะ) ส่วน ทูเร คือไกลออกไป แล้วแต่จะประมาณ ในส่วนที่ไกลอยู่ในอารามนี้ ในหมู่บ้านนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ ในจักรวาลนี้ ขยายออกไปได้เรื่อยๆ ใกล้และไกล

- **ภูตา วา สัมภะเวสี วา**

ภูตา วา คือสิ่งที่เกิดแล้ว เป็นขึ้นมาแล้ว และ **สัมภะเวสี วา** คือผู้แสวงหาที่เกิด

สัมภะเวสี ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงพวกผีที่ตายแล้วลอยไปหาที่เกิดนะ สัมภะเวสีในที่นี้ คือพวกที่ยังต้องเกิดอยู่อีก หมายถึงพวกเราทุกคนที่ยังแสวงหาที่เกิดอีก เขาเรียกว่า **สัมภะเวสี** มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นถึงจะเรียกว่า **ภูตะ** ได้ เพราะท่านได้เกิดมาแล้ว แต่ท่านจะไม่เกิดอีก ท่านเสร็จ

กิจทุกอย่างแล้ว รอที่จะปรินิพพานแค่นั้นเอง ส่วนพวกเราที่เหลือทั้งหมดก็เป็น สัมภะเวสี ยังเวียนว่าย ตาย เกิด กันอยู่ทั้งนั้น

- **สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา** ความหมายเหมือนเดิม คือขอให้มีความสุข

- **นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ**
  นาติมัญเญถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ
  พ์ยาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา
  นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ปะโร คือ คนอื่น **ปะรัง** คือ ซึ่งคนอื่น **นิกุพเพถะ** แปลกันว่า ไม่ควรข่มเหง แต่ถ้าไปดูในอรรถกถา คำนี้ท่านให้แปลว่า ไม่หลอกหลวง คือไม่ควรหลอกลวงตน ไม่ควรหลอกลวงคนอื่น ไม่ควรหลอกลวงกันและกัน

นาติมัญเญถะ ไม่ควรดูหมิ่นซึ่งกันและกันในที่ทุกสถาน

ไม่ใช่เราเมตตาให้เขาเป็นสุขอย่างเดียว เราต้องตั้งจิตไว้ด้วยว่า เราจะไม่หลอกลวงเขา เราจะไม่ดูหมิ่นเขา และขอให้สัตว์ต่างๆ อยู่กันอย่างมีความสุข อย่าข่มเหง เบียดเบียน ดูหมิ่น หลอก-ลวงซึ่งกันและกัน

พ์ยาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา คือไม่โกรธ ไม่แค้น

ทุกขัง มิจเฉยยะ ไม่ปรารถนาความทุกข์
อัญญะมัญญะ คือ ซึ่งกันและกัน

- **มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข**

พระพุทธเจ้าท่านทรงยกอุปมาอันซาบซึ้งขึ้นมาว่า “มารดาทะนุถนอมบุตรคนเดียวของตน ที่เกิดจากอก ด้วยอายุ” หมายถึงด้วยชีวิต เราพึงมองสรรพสัตว์ทั้งหลายในแบบเดียวกันนี้ ถนอมสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาออกไปโดยไม่มีประมาณเหมือนอย่างกับเป็นลูกของเราเอง ลูกที่เรารักให้พิจารณาเช่นนี้เลย

- **เมตตัญจะ สัพพะโลกัส์มิง**
  มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

เมตตัญจะ สัพพะโลกัส์มิง คือแผ่ไปในโลกทั้งหมด

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง ไม่มีประมาณด้วย **อะปะริมาณัง** ส่วน **สัมภาวะเย** คือเจริญเมตตา **มานะสัง** คือด้วยใจ **ภาวะเย** คือการภาวนา

- **อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ**
  อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

อุทธัง คือเบื้องบน **อะโธ** คือเบื้องล่าง **ติริยัญจะ** คือเบื้องขวาง ก็หมายถึงว่าเราแผ่ไปทั้งหมด หรืออีกนัยหนึ่ง อุทธัง ในอรรถกถาท่านแก้ว่าเป็น อรูปพรหม อะโธ คือกามภพ ติริยัญจะ คือรูปภพ พูดง่ายๆ คือแผ่ไปทั้ง ๓ ภพเลย หรือเราจะแผ่เป็นทิศก็ได้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องกลาง แผ่เมตตาไปในทิศต่างๆ

อะสัมพาธัง คือไม่มีขอบเขต สิ่งนี้เป็นลักษณะสำคัญของเมตตาในพระพุทธศาสนาเราที่ไม่มีขอบเขตเลย ทั้งมนุษย์ ทั้งสัตว์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตที่เป็นสัตว์นี่ เราแผ่เมตตาไปให้หมด ไม่ใช่ให้เฉพาะพวกเราแต่ไม่ให้พวกคนอื่น แต่ให้ทั้งหมด ที่เรียกว่าเป็นอัปปมัญญา คือว่าแผ่ไปไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ

อะเวรัง คือไม่มีเวร **อะสะปัตตัง** คือไม่มีศัตรู อะเวรัง หมายถึงว่าเราไม่ไปจองเวร ไม่มีโทสะกับใคร

ส่วน**อะสะปัตตัง** คือไม่มีใครเขามาโกรธมาแค้น มามีเวรกับเรา

- **ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา**
  ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
  เอตัง สะติง อะธิฏฐเฐยยะ

ทีนี้เราแผ่เมตตาอย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถต่างๆ **ติฏฐังจะรัง ติฏฐัง** คือยืน **จะรัง** คือเดิน **นิสินโน วา** หรือว่านั่ง **สะยาโน วา** หรือว่านอน ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน

ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ : มิทโธ คือความง่วงเหงาหาวนอน **วิคะตะ** คือไปปราศแล้ว **ยาวะตัสสะ** ตราบใดที่เราไม่ง่วงเหงาหาวนอนก็ให้เราเจริญเมตตาอย่างนี้ (ยาวะ แปลว่า ตราบใด)

เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ เจริญสติด้วยเมตตานี้ไว้ เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์ แต่ละวิปลาสที่เป็นเหตุให้ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เคยเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกันมายาวนาน

- **พ์รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ**

พ์รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ แปลว่า ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า นี้เขาเรียกว่าพรหมวิหาร (อานิสงส์) ท่านกล่าวถึงการเจริญเมตตาในอิริยาบถต่างๆ

การเจริญเมตตาจะไม่เหมือนการเจริญภาวนาอย่างอื่น เช่น อานาปานสติที่ต้องนั่งคู้บัลลังก์ เจริญสติเฉพาะหน้า ถึงจะทำอานาปานสติให้ได้ผล แต่เมตตาไม่จำเป็น ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถจะแผ่เมตตาได้ตลอดเวลา เขาจึงเรียก *สัพพัตถกกรรมฐาน* เป็นกรรมฐานที่เหมาะมาก เราเจริญเมตตา จิตใจเราจะเยือกเย็น มองสรรพสัตว์ทุกตัวเป็นเพื่อน ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ แม้แต่จะขับไล่ความง่วงไปด้วยก็สามารถทำได้ ถ้าเราทำจนเป็นวสี คล่องแคล่วแล้ว ความง่วง ความหดหู่ ท้อถอยต่างๆ ก็จะไม่มีด้วย มีสติที่ต่อเนื่อง สามารถจะเจริญให้เป็นพรหมวิหารได้

วิหาร (เครื่องอยู่) นี้มี ๔ อย่าง คือ

๑) <u>ทิพยวิหาร</u> อยู่ด้วยฌาน ๔ ไม่ว่าจะเป็นฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔

๒) <u>พรหมวิหาร</u> อยู่ด้วยอัปปมัญญา ๔ คือ ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๓) <u>อริยวิหาร</u> อยู่ด้วย ผลจิต ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล ผลนี้เขาเรียกว่าผลวิหารธรรม เป็นอภิสิทธิ์ของพระอริยเจ้าที่ได้มรรคผลแล้วตามขั้นนั้นๆ ท่านจึงสามารถเลือกเสวยผลสุขอันไม่เป็นสาธารณะนี้ได้

๔) <u>อิริยาบถวิหาร</u> คือ อิริยาบถ ๔ มี ยืน เดิน นั่ง นอน เราผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไปมาเหมือนล้อสี่ล้อนี้ เพื่อกำจัดความเมื่อยล้า ยังอัตภาพคือกายนี้ให้ขับเคลื่อนไปได้อย่างผาสุก

ตอนนี้มาถึงบทสุดท้าย

- **ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน**

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ คือไม่ยึดติดทิฏฐิ ท่านกล่าวอย่างนี้เพราะว่าอะไร? เพราะว่าคนที่เจริญเมตตา บางทียังใกล้กับการมีความเห็นยึดมั่นในอัตตทิฏฐิเหมือนกัน ยังมีตัวตนใช่ไหม เรารักคนนี้ เราอยากให้เขามีความสุข ถ้าไม่ระวังให้ดี เราก็จะตกไปในสิ่งที่เรียกว่า *อัตตทิฏฐิ* ได้ คือมีทิฏฐิเห็นว่ามีตัวมีตน เพราะฉะนั้นเราต้องเจริญในเรื่องของการมองให้เห็นถึงเหตุ ถึงปัจจัยว่าสิ่งต่างๆ มีเหตุ มีปัจจัยมารวมกัน มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่อัตตะ ไม่ใช่อัตตา สัตว์ บุคคล ตัวตนนี้เป็นเพียงโวหารเฉยๆ จริงๆ แล้วมันมีเพียงเหตุ มีเพียงปัจจัย รูปนามขันธ์ห้ามาประชุมพร้อมกัน จึงมีสภาวธรรมเกิดขึ้นได้เท่านั้น เราจึงต้องมีการเจริญ *สัมมาทิฏฐิ* ไปด้วยพร้อมๆ กัน จะได้ไม่เข้าใจผิดไปว่ามีสัตว์จริงๆ โดยปรมัตถ์

สีละวา คือ ผู้มีศีล คนที่จะเจริญในการปฏิบัติได้ ต้องมีศีลสมบูรณ์ และมี **ทัสสะเนนะ สัมปันโน** ในที่นี้ ท่านจะใช้คำว่า ศีล (จริยะ) คู่กับ ทัศนะ (ปัญญา) ซึ่งทั้งสองจะชำระซึ่งกันและกัน ท่านเปรียบเหมือนกับมือสองข้างชำระซึ่งกันและกัน หรือเหมือนกับการหลอมทอง ปัญญานี้เหมือนกับทอง ศีลนี้เหมือนกับเบ้าหลอม เวลานายช่างทอง เขาจะสกัดเอาสิ่งสกปรกออกจากทอง เขาก็จะต้องเอาทองมาเทใส่เบ้าหลอมแล้วใส่เตาเผาให้ร้อนจนสนิมแยกชั้นลอยขึ้นมา แล้วก็ตักเอาส่วนคราบสนิมที่ไม่สะอาดออก จะได้ทองที่มีเนื้อบริสุทธิ์ เช่นเดียวกันกับศีลกับปัญญาจะชำระซึ่งกันและกัน ถ้าเราทำได้อย่างนี้แล้ว จึงดูข้อต่อไป

- **กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง**

วิเนยยะ คือ กำจัด **กาเมสุ เคธัง** คือความใคร่ในกาม ความใคร่ ความกำหนัด คือกามฉันทะ จัดเป็นอุปสรรคหรือนิวรณ์ตัวต้นเลย ถ้าเรากำจัดกามฉันทะได้ ออกจากกามได้ เราจะไม่ต้องมานอนเกิด นอนตายกันอีก

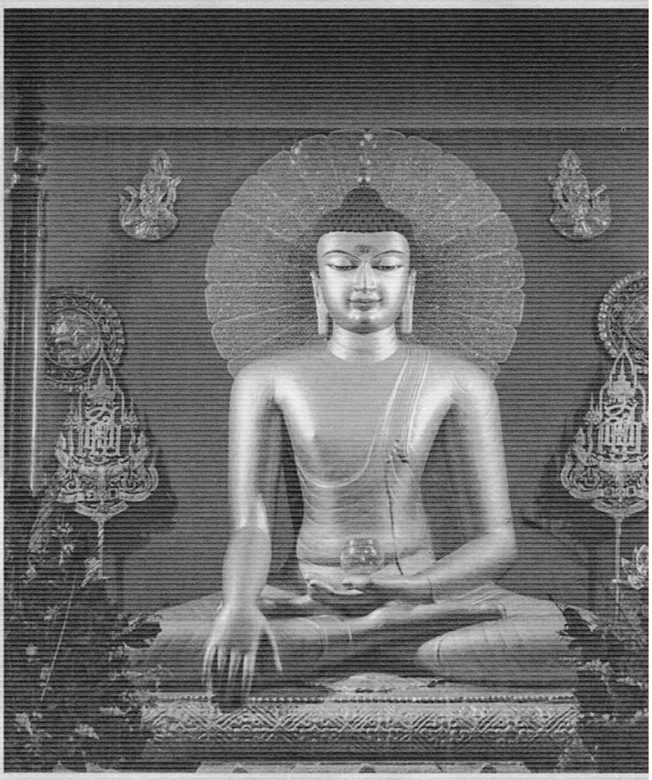
- **นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ**

คัพภะเสยยัง คือพวกที่ยังต้องอาศัยมานอนเกิดในครรภ์ ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์อะไรต่างๆ ที่อยู่ในครรภ์นี้อีก ชื่อว่ายังไม่พ้นจากกามภพ

ปุนะเรตีติ มาจาก **ปุนะ** แปลว่า อีก **เอติ** แปลว่า มา รวมทั้งหมดแปลว่า ไม่ต้องมาเกิดแบบนอนในครรภ์ คือ มาเกิดในกามภพอีกนั่นเอง

ถ้าเราปฏิบัติได้อย่างนี้ มีสติ มีเมตตา เป็นต้น อยู่ในพรหมวิหาร เราจะไปเกิดเป็นพรหม ถ้ายังไม่สามารถกำจัดสาเหตุของทุกข์ได้ทั้งหมดทีเดียว ก็ไปเกิดเป็นพรหมบ้าง ในชั้นสุทธาวาสบ้าง แล้วก็รอปรินิพพานในที่นั้น

การแสดงพระสูตรนี้ ท่านเริ่มตรัสตั้งแต่ต้น



ทรงบอกรายละเอียด และขั้นตอนของการปฏิบัติไปจนถึงขั้นสูงสุด สามารถเป็นอิสระพ้นจากกามได้ ไม่ต้องมานอนเกิดอีกต่อไป นับเป็นการแสดงพระสูตรสั้นๆ ที่ใช้คำง่ายๆ แต่ว่ารวมเนื้อความไว้ทั้งหมดในแง่ของการปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจอรรถะแล้ว เรานำไปเจริญสิกขา นำไปเจริญเมตตา และสามารถนำไปเจริญภาวนาด้านอื่นๆ ต่อไปได้อีก

ตอนจบของพระสูตรนี้ พระป่าเหล่านั้นได้กลับไปที่ป่านั้นอีก แล้วทำตามคำแนะนำของพระพุทธองค์ สวดพระสูตรนี้และแผ่เมตตาออกไป เหล่าเทวดาก็พากันรักใคร่ ปกปักรักษา เมื่อภิกษุเจริญเมตตาภาวนา แล้ว ใช้เมตตาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อ ภายในไตรมาสนั้นนั่นเอง ออกพรรษาด้วยการปวารณาที่บริสุทธิ์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยกันหมดทุกรูป ดังนี้แล

เห็นตัวแก่ ดีกว่าเห็นแก่ตัว

พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ ชุมพร



ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ความเห็นแก่ตัวเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งกำลังเบียดเบียนมนุษยชาติ ทั้งกายและใจ รวมไปถึงทำลายสังคมและสภาพแวดล้อมด้วย ผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวจักสามารถทำลายโลกนี้แม้กระทั่งชีวิตของตัวเองได้ ทั้งที่ยอมรับกันว่า ตนนั้นเป็นสุดที่รักของตน และจะมีธรรมโอสถใดเล่าเป็นยารักษาโรคนี้ได้

ชาวพุทธทั่วไป มีสูตรยามาตรฐานที่นิยมใช้แพร่หลายยิ่งกว่าพาราเซตามอล คือ ใช้ไตรสิกขาภาวนา ได้แก่ "ศีล" เป็นเครื่อง "จำกัด" กิเลสอย่างหยาบ มิให้คนเบียดเบียนกันด้วยการกระทำและคำพูด "สมาธิ" เป็นเครื่อง "ควบคุม" กิเลสอย่างกลาง มิให้รบกวนจิตใจจนทำงานไม่ได้ ส่วน "ปัญญา" เป็นเครื่อง "กำจัด" กิเลสอย่างละเอียดนำให้มนุษย์เข้าถึงอิสรภาพจากความทุกข์และมีความรักอันแท้จริงและยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์จะพึงได้รับ

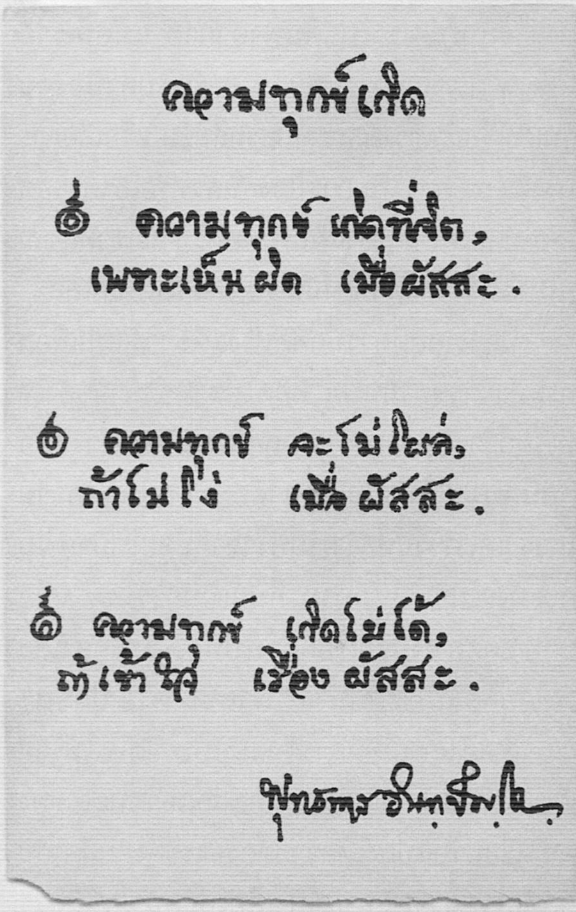
ในหลักพุทธธรรม มีการศึกษาถึงที่มาที่ไป การเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ที่เชื่อมโยงปัจจยาการในการก่อตัวขึ้นของความเห็นแก่ตัว และจะหมดไปได้อย่างไร โดยให้ความสำคัญแก่การมีสติและปัญญาในขณะที่มีผัสสะมากระทบ ดังบทสรุปในโศลกที่ท่านพุทธทาสบรรยายไว้ว่า

"ความทุกข์ เกิดที่จิต เพราะเห็นผิด เมื่อผัสสะ
ความทุกข์ เกิดไม่ได้ เมื่อเข้าใจ เรื่องผัสสะ
ความทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ"

จากข้อเขียนนี้ จะได้ชวนทำความเข้าใจหลักคำสอนและการปฏิบัติตนเพื่อข้ามพ้นความเห็นแก่ตัว ตามอุบายวิธีและวิถีแห่งพุทธธรรม

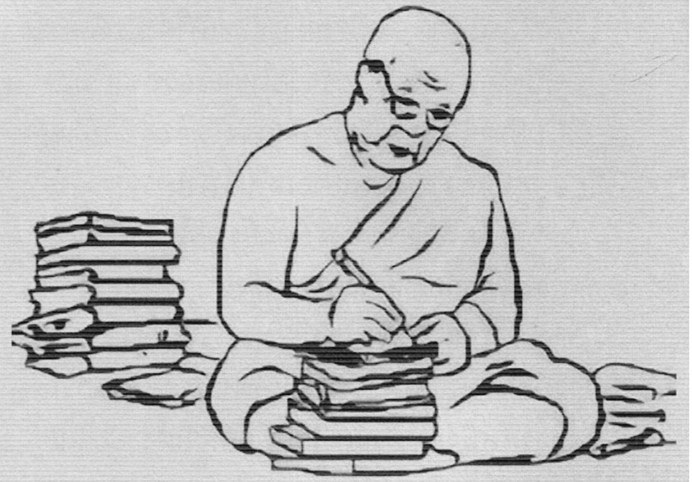
หัวใจพุทธศาสนา กับพื้นที่ชีวิต ๔ ส่วน

พุทธศาสนาทุกนิกายล้วนสอนตรงกันว่า "ชีวิตคือ ขันธ์ทั้งห้า มิใช่ตัวตน" (ดู แก่นพุทธศาสน์



ของ พุทธทาสภิกขุ) แต่มนุษย์กลับสร้างความรู้สึกและนึกคิดเป็นตัวตน และยึดมั่นถือมั่นอย่างผิดๆ ว่า รูปขันธ์ (คือร่างกาย หน้าตา ข้าวของต่างๆ บ้าง) เป็นตัวตนของตน บ้างก็ยึดเอานามขันธ์ คือ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความนึกคิดปรุงแต่ง) และวิญญาณ (ความรู้แจ้งทางอายตนะทั้งหก) เมื่อเกิดผัสสะ คือการกระทบของคู่อายตนะภายนอกกับภายใน และเกิดวิญญาณขันธ์ ที่ปราศจากสติรู้เท่าทันกลไกการเกิดความยึดถือเป็นตัวตน โดยอวิชชา (ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง) ก็ปรุงแต่งจากเวทนาเกิดเป็นความอยาก (ตัณหาทั้ง ๓) อุปาทาน..ความยึดถือ เป็นตัวตน (มานะ) หรือความเห็นความเชื่อ (ทิฏฐิ) ซึ่งเป็นเครื่องเนิ่นช้า เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

พื้นที่ชีวิตแบ่งได้เป็น ๔ ส่วนคือ



๑. ส่วนที่เปิดเผย เป็นสาธารณะ เช่น แขนขา มือ ที่เจ้าของไม่ปกปิด
๒. ส่วนที่เป็นความลับ เจ้าของรู้เห็น แต่อาจไม่ยินยอมให้ผู้อื่นรู้
๓. ส่วนที่เป็นจุดบอด ผู้อื่นรู้เห็น แต่เจ้าของไม่รู้ ต้องมีผู้อื่นช่วยบอกหรือสะท้อน เช่น ส่องกระจก ได้แก่ ใบหน้าหรือส่วนหลัง
๔. ส่วนที่เป็นความลี้ลับ ทั้งเจ้าของและผู้อื่นต่างมองไม่เห็น ต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษ เช่น รังสีเอกซเรย์ และผู้เชี่ยวชาญกลไกระบบการทำงาน จึงจะรู้เข้าใจ ถึงอวัยวะที่อยู่ภายใน เช่น ตับ ไต ไส้ พุง

ในกรณีของจิตใจ อุปนิสัยบางอย่างเช่น

๑. ส่วนที่เป็นสาธารณะ ไม่หวงกั้นปิดบัง เช่น ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่างพูด
๒. ส่วนที่เป็นความลับ เช่น รู้สึกอิจฉา น้อยใจ ไม่พอใจ กลัว
๓. ส่วนที่เป็นจุดบอด เช่น ช่างบ่น เกียจคร้าน อวดโอ่ อวดโอ้
๔. ส่วนที่เป็นความลี้ลับ คือ มีอยู่แต่ไม่รู้เห็นว่ามี เช่น ปมเขื่อง ปมด้อย ความอยาก และความเห็นแก่ตัว เป็นต้น ถ้าอยากรู้ต้องอาศัยความสามารถในการอ่านคน และอ่านจิตใจ

ตนเอง (จิตตานุปัสสนา) และเครื่องมือพิเศษบางอย่าง สามารถช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญ มองอย่างแจ่มชัด ทะลุทะลวง หรือผู้ชำนาญระบบความเชื่อมโยงสัมพันธ์ สามารถอธิบายหรือแก้ไขข้อขัดข้อง ขัดแย้ง ขัดใจต่างๆ และทำให้คลี่คลายปล่อยวางลงได้

การรู้ชัด และ รู้ทันการณ์ เช่น รู้เท่าทันอารมณ์ที่จะเกิดหรือกำลังเกิดขึ้น จะสามารถจัดการกับปัญหาตั้งแต่เริ่มต้นก่อตัวได้ง่าย และไม่ยุ่งยากซับซ้อน เสียหายหรือสิ้นเปลืองมาก คล้ายดังการบำรุงรักษาสุขภาพหรือเครื่องจักรกลประจำ การป้องกันย่อมดีกว่าการเยียวยาแก้ไขและฟื้นฟูครั้งใหญ่เป็นอันมาก ดังคำโบราณว่า "เสียน้อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย" และ "รู้เท่าไว้กัน รู้ทันไว้แก้ ถ้าปล่อยให้แย่ จะแก้ไม่ทัน" หรือ "วัวหายล้อมคอก" หรือ "ไฟไหม้ลามทุ่งตามดับไม่ทัน"

อันความเห็นแก่ตัว ชั่วร้ายนัก
เพราะใจมัก ชอบตามใจ มิใช่หรือ
ขืนปล่อยตัว ตามใจ เหมือนไฟฮือ
สุดท้ายคือ ความทราม จะตามมา
ทั้งสุขภาพ จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ประเภทและระดับของตัวตน

ที่จริง "ตัวตน" มิใช่มีแต่โทษ หรือผลเสียอย่างในธรรมชาติ ทุกชีวิตก็มีความรู้ในการพิทักษ์รักษาชีวิตตนให้อยู่รอดได้ติดตัวมาแต่เกิด หรือเป็นไปตามอัตโนมัติ ที่เรียกว่า **สัญชาตญาณ** ทั้งการกิน นอน สืบพันธุ์ และกลัวภัย กลัวเจ็บจึงสามารถปรับตัวให้อยู่รอดได้ ต้นไม้หยั่งรากยาวมาก เพื่อหาอาหารและน้ำ หรือโน้มกิ่งขยายใบไปทางแสงสว่างเพื่อสังเคราะห์แสง สัตว์บางประเภทปรับพฤติกรรมหรืออวัยวะเพื่อให้เหมาะกับภูมิประเทศดินฟ้าอากาศ แม้คนเราก็มีสัญชาตญาณ การหลับตา กระพริบตาป้องกันฝุ่นผงหรือน้ำเข้าตา คว้าจับยามลื่นล้ม หรือเสียการทรงตัว เรียกว่า เป็นการป้องกันตัวหรือเอาตัวรอดโดยไม่ต้องคิดนึกวางแผนหรืออบรม สัญชาตญาณนี้ไม่ดีไม่ชั่วโดยตัวของมันเอง และไม่เป็นกิเลส

ปัญหาอยู่ที่การนึกคิดปรุงแต่ง วางแผนเลือกกระทำการของมนุษย์ ที่คิดไปตามอำนาจของใจที่เรียกว่า **"กรรม"** หากถูกกิเลสครอบงำ หรือคิดนึกพูดทำไปตามกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำจากน้อยไปมาก จนกระทั่งเข้มข้น ยาวนาน ก็นับเป็นกรรมชั่ว หรือบาป อกุศล ซึ่งมีชื่อเรียกต่างไปทั้ง ๓ ตระกูล และเรียกบุคคลในระดับนี้ว่า **"พาลชน หรือ ปุถุชน"**

ส่วนในกรณีที่มีการฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้รู้จักต้าน ฝืน ทวนกระแสของกิเลส จนเอาชนะใจของตน หรือปรับแปลงให้ความต้องการของตนมีความถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น (คือเปลี่ยน "ตัณหา" ให้เป็น "ฉันทะ" เปลี่ยน "ทิฏฐิ มานะ" ให้เป็น "หน้าที่ ความรับผิดชอบ") จนทำให้สามารถอยู่ร่วมกันด้วยดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง มีความรักสามัคคีปรองดอง กลมกลืนและเกื้อกูลกัน นับว่าเป็นคุณธรรมหรือบุญ แม้ในระดับโลกียะ หรือมีศีลธรรมจรรโลงสังคมได้ เรียกบุคคลกลุ่มนี้ว่า **"คนดีมีศีลธรรม หรือกัลยาณชน"**

ยังมีบุคคลอีกระดับหนึ่ง ซึ่งฝึกฝนยกจิตใจตนด้วยความเพียรและสติปัญญา จนรู้เท่าทันโลกสามารถอยู่เหนือความหลงยึดถือสิ่งทั้งปวงเป็นตัวตนของตน หลุดพ้นจากกิเลส ความหลงติดในเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ... ได้ มีกรรมที่เหนือกรรม หรือเป็นกรรมที่สิ้นกรรม เรียกบุคคลที่พ้นจากความเห็นแก่ตัวนี้ว่า **"อริยชน" หรือ อริยบุคคล** เข้าสู่โลกุตตร หรือ กระแสพระนิพพาน



หยุดเวียนว่ายในสังสารวัฏ ดังคำท่านพุทธทาสว่า **"หมดความเห็นแก่ตัว ก็หมดทุกข์"**

ธรรมะที่เป็นยารักษาโรคเห็นแก่ตัว

ในที่นี้ จะขอยกธรรมะหมวด ๒ ของธรรมวิภาค ใน **"นวโกวาท"** ซึ่งเป็นหลักสูตรนักธรรมชั้นตรี ที่เป็นความรู้พื้นฐานที่ชาวพุทธทุกคนต้องรู้ และควรนำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นคนดี มีความสุข และความสำเร็จในชีวิต

ธรรมะนี้ใช้สอนเด็กๆ ให้ท่องเป็นพิเศษ เรียกว่า ธรรมะ อิอะ อิอะ (ไม่ใช่ เอะอะ) มีเพียง ๓ คู่ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. **หิริ โอตตัปปะ** คือ "ความละอายชั่ว และกลัวบาป" เป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ไม่ให้เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบกัน เมื่อคนมีธรรมะข้อนี้ จะไม่ทำผิดศีลและชั่วช้าเลวทราม ไม่โลภจนไปคดโกงหลอกลวงกัน ดังคำขวัญว่า

"เราจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่กลัวเสียเปรียบ"

๒. **ขันติ โสรัจจะ** คือ "ความอดทน อดกลั้น และสงบเสงี่ยม" เป็นธรรมะที่ทำให้งาม มีกาย วาจา ใจที่เรียบร้อย ช่วยทำให้ควบคุมความโกรธ และความแข็งกระด้าง ซึ่งเป็นปัญหาอารมณ์เร่าร้อน ใช้วาจาหยาบคายด้วยความโกรธ เกลียด กลัว และความคับแค้นใจของสังคมยุคปัจจุบัน ดังคำขวัญว่า

"เราจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่กลัวลำบาก"

๓. **สติ สัมปชัญญะ** คือ "ความระลึกได้ ความรู้สึกตัว" เป็นธรรมะที่มีอุปการะมากในทุกด้าน ช่วยให้พ้นจากความหลง ความประมาทพลาดพลั้ง ความคึกคะนอง มีความเพียร ความรับผิดชอบ ความตั้งใจ ทำงานสิ่งใดก็สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี และมีความสุขเสมอ ดังคำขวัญว่า

"เราจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่เมามัวประมาท"

เมื่อเราไม่เห็นแก่ตัวแล้ว ก็จะเห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่ธรรมะ เมื่อเราไม่เห็นแก่ตัวแล้ว ก็จะรักผู้อื่น รักธรรมะ เมื่อเราไม่เห็นแก่ตัวแล้ว เราจะทำแต่ความดีงามตลอดได้

เห็นแก่ตัว ไม่ดีเลย !
เห็นตัวแก่ ดีกว่า !!
เห็นตัวไม่มี ดีที่สุด !!!

หมายเหตุ (เขียนในวันออกพรรษา ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๔)
ครบวาระ ๑๐๐ ปี การสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส เป็นพระสงฆ์ไทยรูปที่ ๔ ที่ได้รับการยกย่องเป็นบุคคลสำคัญของโลกด้านการศึกษา จากองค์การยูเนสโก สหประชาชาติ

พระราชดำรัส

สมเด็จพระบรมราชินีนาถ เอลิซาเบธ ที่ ๒ แห่งสหราชอาณาจักร

พระราชทานผ่านระบบวีดิทัศน์แก่คณะบุคคลในงานเลี้ยงรับรองผู้เข้าร่วมการประชุมรัฐภาคี กรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สมัยที่ ๒๖



กองบรรณาธิการ

ข้าพเจ้ามีความยินดีที่ได้ต้อนรับทุกท่าน เข้าสู่การประชุมเรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศขององค์การสหประชาชาติสมัยที่ ๒๖ และนับเป็นการเหมาะสมที่ท่านทั้งหลายได้มาประชุมกันที่นครกลาสโกว์ ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นใจกลางของการปฏิวัติอุตสาหกรรม แต่มาวันนี้ได้กลายเป็นสถานที่ประชุมเพื่อแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

ข้าพเจ้ามีความยินดีมากเป็นพิเศษที่ได้ปฏิบัติหน้าที่นี้ เพราะประเด็นเรื่องผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์นี้เป็นเรื่องที่เจ้าชายฟิลิป ดยุกแห่งเอดินบะระ พระสวามีผู้ล่วงลับของข้าพเจ้าได้ให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด

ข้าพเจ้าจำได้ดีว่าในปี ค.ศ. ๑๙๖๙ พระองค์ได้ตรัสไว้ในการประชุมวิชาการครั้งหนึ่งว่า “ถ้ามองว่าสถานการณ์มลพิษของโลกในวันนี้ยังไม่ถึงขั้นวิกฤติ แต่ที่แน่นอนที่สุด คือในเร็ววันนี้สถานการณ์จะยิ่งเลวร้ายขึ้นจนไม่อาจมีใครฝืนทนได้ – ถ้าเราไม่สามารถจัดการกับปัญหานี้ก็จะไม่มีปัญหาอื่นใดในโลกที่จะเทียบเคียงความสำคัญกับปัญหานี้ได้เลยแม้แต่น้อย”

เป็นความภาคภูมิใจของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง ที่ได้เห็น ชาร์ลส์ พระราชโอรสพระองค์ใหญ่ของเรา

ทั้งสอง และ วิลเลี่ยม พระราชโอรสพระองค์ใหญ่ของชาร์ลส์ สานต่อปณิธานของพระสวามีของข้าพเจ้า ในการมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนผู้คนให้ช่วยกันปกป้องโลกที่เปราะบางของเรา ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจในตัวพวกเขาเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้ารู้สึกอุ่นใจและได้รับแรงบันดาลใจที่ได้เห็นคนทุกผู้ทุกวัย โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว มีความกระตือรือร้นไม่ย่อท้อในการปลุกเร้าสร้างกระแสความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมให้กับสังคม

ในการประชุมครั้งนี้ ชาวโลกจะมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างอนาคตที่มั่นคงและปลอดภัยยิ่งขึ้นให้กับมนุษยชาติและโลกใบนี้ของเรา ไม่มีใครที่คิดว่ามันเป็นเรื่องง่าย แต่ประวัติศาสตร์ได้แสดงให้เราเห็นตลอดมาว่าตราบใดที่นานาประเทศร่วมมือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อนั้นก็ยังไม่สิ้นหวัง ด้วยการทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่ เราจะสามารถแก้ไขปัญหาที่ยากที่สุด และพิชิตทุกข์ภัยนานัปการได้ ตลอดเวลากว่า ๗๐ ปี ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้พบและรู้จักผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของโลกจำนวนมาก และข้าพเจ้าก็พอจะเข้าใจได้ว่าอะไรที่ทำให้เขาเหล่านั้นเป็นบุคคลพิเศษ

มีการตั้งข้อสังเกตว่าสิ่งที่ผู้นำทั้งหลายทำเพื่อประชาชนของเขาในวันนี้ คืองานด้านการเมืองและการปกครอง แต่สิ่งที่ผู้นำเหล่านั้นทำเพื่อประชาชนในวันพรุ่งนี้ คืองานของรัฐบุรุษ

ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่ง ที่หวังว่าการประชุมนี้จะเป็นโอกาสให้ทุกท่านได้ทำในสิ่งที่ทำได้ยาก นั่นก็คือการยืนอยู่เหนือการเมืองในปัจจุบัน ไปสู่ความเป็นรัฐบุรุษอย่างแท้จริง

คนจำนวนมากมีความหวังว่า การประชุมสุดยอดในครั้งนี้ จะได้รับการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ ว่าท่านคือผู้นำที่ไม่ปล่อยโอกาสดังกล่าวนั้นให้ล่วงเลยไป ว่าท่านได้ตอบรับเสียงเรียกร้องของอนุชนรุ่นถัดไป ว่าพวกท่านได้เดินออกจากการประชุมนี้ร่วมกันในฐานะชุมชนประชาชาติที่มีความมุ่งมั่น ความปรารถนาและแผนการ ที่จะจัดการกับผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ และต่างก็ตระหนักดีว่าเวลาของการพูดนั้น ได้กลายเป็นเวลาของการลงมือทำแล้ว

แน่นอนว่าผลดีของการลงมือทำนั้น จะไม่ปรากฏให้เราทุกคนได้ชื่นชมในวันนี้ ไม่มีพวกเราคนไหนเลยที่จะมีชีวิตอยู่ตลอดไป แต่สิ่งที่เราทำนี้ไม่ใช่เพื่อตัวเราเอง แต่เพื่อลูกของเรา และลูกของลูกเรา และผู้ที่จะเจริญรอยตามพวกเขา

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าขออวยพรให้ทุกท่านประสบความสำเร็จและสวัสดีทุกประการในความอุตสาหะอันใหญ่หลวงในครั้งนี้



---

https://www.royal.uk พระราชดำรัส สมเด็จพระบรมราชินีนาถ เอลิซาเบธ ที่ ๒ แห่งสหราชอาณาจักร พระราชทานแก่คณะบุคคลในงานเลี้ยงรับรองผู้เข้าร่วมการประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สมัยที่ ๒๖. แปลจาก The Queen's Speech at the COP26 Evening Reception. แปลโดย กองบรรณาธิการ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ตัวอย่างพระกรณียกิจด้านสิ่งแวดล้อมของเจ้าชายฟิลิป ดยุกแห่งเอดินบะระ

- ปี ค.ศ. 1961 ทรงร่วมก่อตั้งองค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล (the World Wide Fund for Nature (WWF)) ซึ่งเป็นองค์การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมระหว่างประเทศ โดยยับยั้งการทำลายสิ่งแวดล้อม และสนับสนุนให้มนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติ และใช้พลังงานทดแทน
- ปี ค.ศ. 1965 ทรงร่วมก่อตั้งมูลนิธิอนุรักษ์แห่งออสเตรเลีย (Australian Conservation Foundation) วัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายรวมถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
- ปี ค.ศ. 1960 ถึง ค.ศ. 1977 ทรงดำรงตำแหน่ง ประธานสมาคมสัตววิทยาแห่งลอนดอน (the Zoological Society of London (ZSL))
- ตัวอย่างงานพระราชนิพนธ์หนังสือด้านสิ่งแวดล้อม : Wildlife Crisis ร่วมกับ James Fisher ค.ศ. 1970 ISBN 978-0402125112, Birds from Britannia ค.ศ. 1962 ISBN 978-1163699294, The Environmental Revolution: Speeches on Conservation, 1962–1977 ค.ศ. 1978 ISBN 978-0846414537, A Question of Balance ค.ศ. 1982 ISBN 978-0859550871, Down to Earth: Collected Writings and Speeches on Man and the Natural World 1961–87 ค.ศ. 1988 (ปกอ่อน พิมพ์เมื่อ ค.ศ. 1989, ภาษาญี่ปุ่น พิมพ์เมื่อ ค.ศ. 1992) ISBN 978-0828907118, Survival or Extinction: A Christian Attitude to the Environment ร่วมกับ Michael Mann ค.ศ.1989 ISBN 978-0859551588 ฯลฯ

ตัวอย่างพระกรณียกิจด้านสิ่งแวดล้อมของ เจ้าชายชาลส์ เจ้าชายแห่งเวลส์

- ปี ค.ศ. 2007 ทรงได้รับการถวายรางวัล ประชากรสิ่งแวดล้อมโลก ปีที่ 10 จาก โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด (the Harvard Medical School's Center for Health and the Global Environment)
- ปี ค.ศ. 2007 ทรงสถาปนา เครือข่ายเมย์เดย์ของเจ้าชาย (The Prince's May Day Network) เพื่อเรียกร้องให้ผู้นำทางธุรกิจทั่วโลกเร่งรีบดำเนินการแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
- ปี ค.ศ. 2011 ทรงได้รับการถวายเหรียญรางวัลจากราชสมาคมเพื่อการคุ้มครองนก (the Royal Society for the Protection of Birds Medal) สำหรับพระราชกรณียกิจด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรวมทั้งการอนุรักษ์พื้นที่ป่าไม้
- เดือนมกราคม ปี ค.ศ. 2020 ทรงริเริ่มแนวคิดการตลาดสู่ความยั่งยืน (the Sustainable Markets Initiative) ในการประชุมประจำปีของสภาเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum) ณ กรุงดาโวส ประเทศสวิตเซอร์แลนด์
- เดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2020 ทรงจัดตั้ง เว็บไซต์ RE:TV ที่เผยแพร่คลิปวิดีโอสั้นๆหรือบทความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและความยั่งยืน โดยเจ้าชายชาร์ลส์ดำรงตำแหน่งเป็นบรรณาธิการ
- เดือนมกราคม ปี ค.ศ. 2021 ทรงสถาปนาตราตั้งการเงินเพื่อความยั่งยืนเรียกว่า Terra Carta หรือ Earth Charter ซึ่งกำหนดให้สมาชิกดำเนินตามข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่การเป็นองค์กรณ์ที่ยั่งยืนและลงทุนในโครงการต่างๆที่ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ตัวอย่างพระกรณียกิจด้านสิ่งแวดล้อมของ เจ้าชายวิลเลี่ยม ดยุกแห่งเคมบริดจ์

- ปี ค.ศ. 2005 ทรงรับมูลนิธิทัสก์ (the Tusk Trust) เข้าเป็นมูลนิธิในพระราชูปถัมภ์ เป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการพัฒนางานอนุรักษ์สัตว์ป่า พัฒนาชุมชน รวมถึงพัฒนาการศึกษาทั่วทวีปแอฟริกา
- ปี ค.ศ. 2014 ทรงจัดตั้ง หน่วยปฏิบัติการอนุรักษ์สัตว์ป่า the United for Wildlife Transport Taskforce มีวัตถุประสงค์เพื่อลดการค้าสัตว์ป่าทั่วโลก
- ปี ค.ศ. 2020 ทรงจัดตั้ง รางวัลเอิร์ธช็อต ไพรซ์ (Earthshot Prize) ซึ่งเป็นเงินรางวัลจำนวน 1 ล้านปอนด์สเตอร์ลิง (หรือประมาณ 44 ล้านบาท) มอบให้แก่ผู้ชนะจำนวน 5 รายต่อปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2021 จนถึง ค.ศ. 2030 โดยการประกวดจะแบ่งออกเป็น 5 สาขาย่อย ได้แก่ ๑. ฟื้นฟูธรรมชาติ ๒. ทำอากาศให้สะอาด ๓. อนุรักษ์มหาสมุทร ๔. สร้างภาวะปลอดขยะ และ ๕. แก้ไขการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

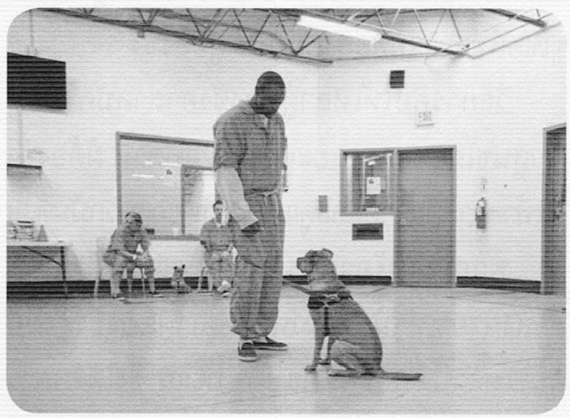
เรื่องจากไลน์ :

นริศา สุมะมานนท์

ชุบ ๒ ชีวิต ที่ไม่มีใครต้องการ



ทุกปีในประเทศสหรัฐอเมริกา มีสุนัขจรจัดกว่าล้านตัวถูกกำจัด เพราะไม่เป็นที่ต้องการ ก่อนหน้านั้นพวกมันถูกนำตัวไปที่สถานกักกันเพื่อหาผู้รับอุปการะซึ่งก็มีน้อยมากที่ได้รับอุปการะ อาจจะเป็นเพราะพวกมันไม่น่ารัก เลี้ยงยาก และส่วนใหญ่ก็สกปรก แน่นอนว่าคนส่วนใหญ่อยากได้สุนัขที่สะอาด เลี้ยงง่าย และน่ารักมากกว่า

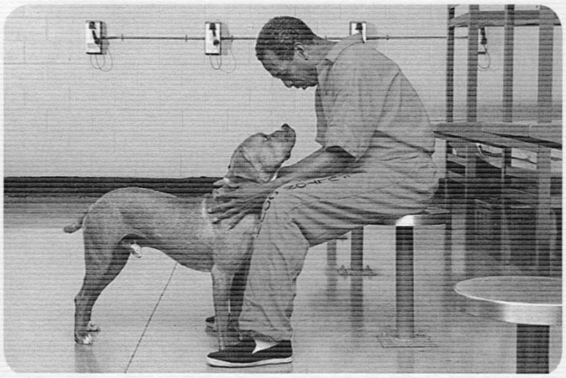




เมื่อไม่มีคนอุปการะ พวกมันก็ต้องถูกกำจัดโดยการฉีดยาให้ตาย แล้วก็มีคนคิดโจทย์ว่า ถ้ามีคนทำความสะอาดและฝึกสุนัขจรจัดเหล่านั้นเสียก่อนที่จะส่งไปสถานกักกัน ก่อนผู้ที่อยากรับอุปการะจะได้มีโอกาสมาเจอล่ะ ซึ่งน่าจะทำให้เพิ่มอัตราการได้รับอุปการะของสุนัขเหล่านี้แน่นอน

แต่ปัญหาคือ ใครที่จะว่างพอมาทำความสะอาดและฝึกสุนัขเหล่านี้โดยไม่ได้เงิน ใครที่จะมีเวลาว่างอาสามาทำงานนี้ เพราะนี่เป็นงานที่กินเวลาและใช้ความอดทนสูง



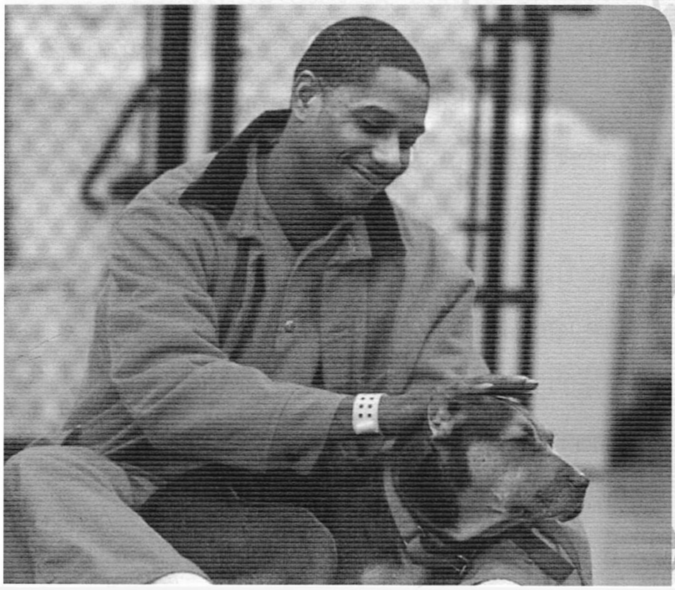


คำตอบ คือ ผู้ต้องขังในเรือนจำ เพราะคนเหล่านี้มีเวลาเหลือเฟือในเรือนจำ

"Don't Throw Us Away" คือ องค์กรเพื่อการกุศลที่จะเข้ามาช่วยเหลือสุนัขเหล่านี้ โดยร่วมมือกับหน่วยงานราชทัณฑ์ของรัฐแมสซาชูเซตส์ทำการทดลองกับเหล่าผู้ต้องขัง

วิธีการคือให้เหล่าผู้ต้องขังอาสาสมัครจับคู่กับสุนัขโดยตลอดระยะเวลา ๘ สัปดาห์ ผู้ต้องขังจะทำความสะอาดและดูแลสุขภาพของพวกมันด้วย

พวกเขาให้อาหารและพาพวกมันไปออกกำลังกาย เท่านั้นยังไม่พอ เหล่าผู้ต้องขังยังฝึกสุนัขเหล่านี้ด้วยการฝึกแบบพื้นฐาน ซึ่งได้รับการอบรมมาจากเจ้าหน้าที่ของ Don't Throw Us Away อีกทีเพื่อที่หลังจากจบ ๘ สัปดาห์ สุนัขเหล่านี้จะดูสะอาด เลี้ยงง่าย สามารถฟังและทำตามคำสั่งพื้นฐานได้ แล้วก็จะมีโอกาสหาคนที่อยากอุปการะได้ง่ายขึ้น พวกมันก็จะได้ไม่โดนกำจัด



ซึ่งผลลัพธ์ออกมาดีเกินคาด จนเหล่าผู้คุมก็สังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังที่เป็นอาสาสมัคร พวกเขามีพัฒนาการทางอารมณ์ดีขึ้น ร่าเริง แจ่มใส และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และยังมีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น นั่นคือ ในขณะที่ผู้ต้องขังช่วยสุนัขเหล่านี้ สุนัขเองก็ได้ช่วยผู้ต้องขังเช่นกัน

หลายคนอาจตัดสินไปว่า ผู้ต้องขังดูโหดร้ายน่ากลัว แต่เมื่อได้รับโทษและถูกคุมขังแล้ว การที่จะออกมาเผชิญกับโลกภายนอกคงไม่ใช่เรื่องง่าย โครงการนี้จึงเป็นโอกาสครั้งใหม่สำหรับผู้ต้องขังเพื่อปรับตัวกลับเข้าสู่สังคมง่ายขึ้น และสำหรับเจ้าสุนัขจรจัดก็กลับไปมีชีวิตใหม่ได้อีกครั้งเช่นกัน

ผู้ต้องขังคนหนึ่งบอกว่า "เมื่ออยู่ในคุก คุณต้องสร้างกำแพงให้ตัวเอง แต่กับสุนัข มันไว้ใจคุณ ๑๐๐% ฉะนั้น คุณจึงไม่ต้องการกำแพง" ในขณะที่อีกคนบอกว่า "สุนัขกลุ่มนี้ผ่านชีวิตที่ลำบากมามาก ผมต้องช่วยให้มันมีชีวิตที่ดีขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน มันก็ทำให้ชีวิตผมดีขึ้นด้วย"



อีกคนบอกว่า “เมื่อคุณมาอยู่ในคุก ผู้คนต่างลืมคุณ สุนัขกลุ่มนี้ก็ถูกลืมเช่นกัน ผมจะสอนให้มันไว้ใจคนอีกครั้งหนึ่ง”

ไม่น่าเชื่อว่า เหล่าผู้ต้องขังที่ดูเหมือนจะเหี้ยมโหดเหล่านี้ กลับมีจิตใจปราณีกับสุนัข และเมื่อทราบข่าวว่าสุนัขที่พวกเขาเลี้ยงได้รับการอุปการะไปอยู่บ้านที่ดี บรรดานักโทษต่างก็ดีใจราวกับส่งลูกเรียนหนังสือจบ และโดยไม่รู้ตัวโครงการนี้ส่งผลให้การปรับตัวกลับเข้าสู่สังคมของนักโทษเหล่านี้หลังจากพ้นโทษออกจากคุกง่ายขึ้น ... นักโทษที่ผ่านโครงการนี้บอกว่า เขาเป็นผู้ปกครอง เป็นพ่อ เป็นสามีที่ดีขึ้น เพราะได้มีโอกาสเลี้ยงดูสุนัขอย่างใกล้ชิดในคุก

เรื่องนี้กำลังบอกอะไรเราอยู่

ความคิดสร้างสรรค์เกิดได้ทุกที่ และสร้างได้ทุกอย่างจริงๆ และอย่างที่ประโยคเด็ดจากหนังแอนิเมชันเรื่อง Frozen กล่าวไว้ว่า

Only an act of true love
can thaw a frozen heart.

ความรักจากสุนัขเหล่านี้อาจเป็นความรักที่ “จริง” ที่สุดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคนเหล่านี้ก็เป็นได้ และมันได้หลอมจิตใจพวกเขาให้อ่อนโยน สร้างคนใหม่ขึ้นมาให้สังคมครับ

ที่มา : https://urbancreature.co/dogs-prisoner
ผู้แปล Direk Wongpanitkrit

Only an act of true love
can thaw a frozen heart.

เพียงแสดงรักจากใจใสพิสุทธิ์
หัวใจดุจเขาน้ำแข็งแกร่งแค่ไหน
จะถูกหลอมละลายสลายไป
เหลือเยื่อใยความสัมพันธ์อันงดงาม

จิตวิญญาณแห่งมารดา

สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏโฐ (จันทร์)

เถอะถือธรรม บำเพ็ญ ความเป็นแม่
รู้เหลียวแล รอบราย ทั้งซ้ายขวา
รู้หน้าหลัง ระวังระไว เมื่อไปมา
รู้ล่างบน แม้บ่นว่า ระแวดระวัง

ความเป็นแม่ เป็นใหญ่ ให้แบบอย่าง
ช่วยเสกสร้าง ชีวิตลูก เฝ้าปลูกฝัง
ความห่วงใย ยืนยาว ทุกคราวครั้ง
มิคาดหวัง ห่วงกังวล หมองหม่นใจ

ความห่วงใย ใช้ปัญญา ทำหน้าที่
ด้วยความดี มีความสุข จิตสดใส
แบบหวังดี มิหวังผล พ้นทุกข์ภัย
จิตวิญญาณ แห่งการให้ ไร้อัตตา

ถ้าความห่วง กังวล หมองหม่นจิต
ความมืดมิด ดวงใจแม่ ชะแง้หา
ลูกไม่กลับ หลับไม่ลง เศร้าสงกา
เป็นมารดา ในกับดัก ทุกข์หนักนาน

เป็นผู้ให้ แบบไร้หวัง มีพลังชีวิต
ผู้กล้าแกร่ง แรงฤทธิ์ อยู่ติดบ้าน
ความอบอุ่น หนุนนำ สุขสำราญ
เกิดจากการ ปล่อยวาง คนข้างเคียง

ผู้ปล่อยวาง ทางจิต รับผิดชอบ
แม้เหนื่อยหอบ ไม่มาก ซึ่งปากเสียง
ฝึกอ่านจิต พูดจา แบบพอเพียง
รู้มองเมียง ห่างห่าง ปล่อยวางเป็น

แม่เลี้ยงโลก โดยผ่าน งานเลี้ยงลูก
ผู้เพาะปลูก มนุษย์ยาก ลำบากเข็ญ
ทำหน้าที่ ด้วยใจ แจ่มใสเย็น
แม้ทุกข์ยาก ลำเค็ญ จิตผ่อนคลาย

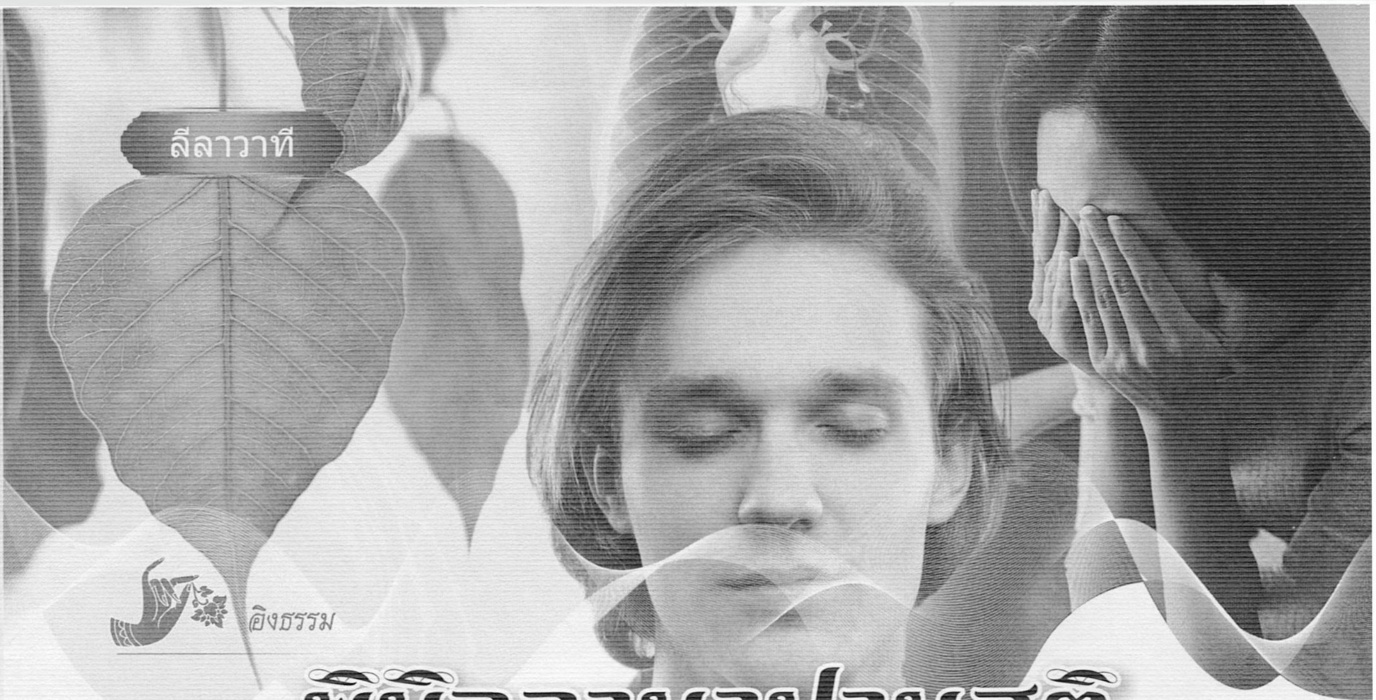
ความเมตตา ของแม่ ใจแผ่กว้าง
ด้วยไม่มี ค่าจ้าง การซื้อขาย
ด้วยจิตใจ ให้เปล่า เบาสบาย
ความหมาย จิตวิญญาณ แห่งมารดา

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงเล่าเฉลย
"แม่ไม่เคย ชมเรา" ให้เริงร่า
เลี้ยงลูกให้ เห็นจริง อิงสัจจา
สร้างฉันทะ ละตัณหา เปิดฟ้าไกล

แต่งบทกลอน ตอนค่ำ ตามคำขอ
ฝ่าย บ.ก.ใจงาม ท่านถามไถ่
นี่แหละคือ ความเป็นแม่ แผ่อำไพ
โพธิยาลัย เหลียวแล เหมือนแม่เลยฯ



ลีลาวาที



อิงธรรม

พินิจอานาปานสติ

คุณพระไตรรัตน์แผ้ว ไพศาลแล้วในโลกา
ด้วยอริยมรรคา ทุกข์จึ่งขจัดชะงัดใจ

ศิษย์ ธ ทศพล เริ่มฝึกตนฝนใฝ่
อานาปานสติใช้ หายใจอยู่เป็นฐาน

เพราะใช้ได้ทุกที่ ลมก็มีอยู่ทุกกาล
ฝนฝึกนึกทุกวาร เมื่อว่างการ พินิจดู

ลมออก-ลมเข้านั้น ใช้เพ่งกั้นการรับรู้
คราคิดอย่างอื่นอยู่ รู้ตัวกลับมาดูลม

ใช่ข่มใช่คุมกาย เพียงหายใจให้รู้สม
กับธรรมดารมณ์ ชมแต่เข้าและออกไป

เมื่อได้สมาธิ จิตก็ปรีดิ์มิห่างไกล
พิจารณ์ธรรมะใด เข้าใจได้ในธรรมดา

สติเตือนคู่หทัย พร้อมในสัมปชัญญา
ทุกข์คลายไม่นำพา ด้วยจิตตานั้นปล่อยวาง

โดยวิถีโพชฌงค์เจ็ด แรกสำเร็จในทุกอย่าง
ศีล สมาธิ เกิดกระจ่าง ปัญญาพร่าง ใจสบายฯ

อิงธรรม

๑๐ ก.ย. ๒๕๖๔



ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์

ปาฬิปาโมกข์

กัจจายนไวยากรณ์ ตอนที่ ๘

จำนวนสูตรในคัมภีร์นยาสะ

ในคัมภีร์นยาสะมีสูตรทั้งหมด ๗๐๔ สูตร เกินมา ๓๑ สูตรจากสูตรในกัจจายนไวยากรณ์ที่มี ๖๗๓ สูตร แบ่งออกเป็น ๘ กัณฑ์ ดังนี้

๑. สนธิกัณฑ์ มี ๕๑ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

๒. นามกัณฑ์ มี ๒๒๑ สูตร โดยเพิ่มมาอีก ๒ สูตร ซึ่งต่างจากกัจจายนไวยากรณ์ที่มี ๒๑๙ สูตร สูตรที่เพิ่มมา คือ โอภาโว กฺวจิ โยสุ วการสฺส. (รูป. ๑๐๙) และ ภทนฺตสฺส ภทฺทนฺต ภนฺเต. (รูป. ๑๑๑) สูตรทั้งสองนี้พบในคัมภีร์นยาสะ นามกัณฑ์ที่ ๔ ฉบับพม่าทำเครื่องหมายสูตรเป็นอักษร ก. และ ข. อยู่หน้าสูตรว่า โภ เค ตุ (กจฺ. ๒๔๓) และอยู่หลังสูตรว่า อการปิตาทฺยนฺตานมา (กจฺ. ๒๔๔)

๓. การกกัณฑ์ มี ๗๔ สูตร โดยเพิ่มมาอีก ๒๙ สูตร ซึ่งต่างจากกัจจายนไวยากรณ์ที่มี ๔๕ สูตร

๔. สมาสกัณฑ์ มี ๒๘ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

๕. ตัทธิตกัณฑ์ มี ๖๒ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

๖. อาขยาตกัณฑ์ มี ๑๑๘ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

๗. กิพพิธานกัณฑ์ มี ๑๐๐ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

๘. อุณาทิกัณฑ์ มี ๕๐ สูตรเท่ากับกัจจายนไวยากรณ์

สูตรเพิ่ม ๒๙ สูตรในการกกัณฑ์

สูตรเพิ่ม ๒๙ สูตรในการกกัณฑ์เหล่านี้ ในฉบับพม่าทำเครื่องหมาย ๓๑๕ ข. เป็นต้นไปจนถึง ๓๑๕ ส. ต่อจากสูตรสุดท้ายของการกกัณฑ์ คือ สูตร ๓๑๕ ก. ที่จริงแล้วสูตร ๙ สูตรในสูตรเหล่านี้เป็นสูตรที่ท่านผู้แต่งนำมาจากปาณินิไวยากรณ์และคัมภีร์กาตันตระ ขอเทียบสูตรเหล่านั้นกับไวยากรณ์สันสกฤต ดังต่อไปนี้ (ปาณินิ อ้างอัธยายะ/ปาทะ/สูตร, กาตันตระ อ้าง กัณฑ์/สูตร)

๓๑๕ ข. ตติยาย จ ทุติยา. (ปา. ๒/๓/๓๑, กา. ๒/๒๒๘)

๓๑๕ ค. สริจฺฉาทีนํ กมฺมนิ ฉฏฺฐี. (ปา. ๒/๓/๕๒, กา. ๒/๒๔๔)

๓๑๕ ฆ. กโรติสฺส ปติยตเน. (ปา. ๒/๓/๕๓, กา. ๒/๒๔๕)

๓๑๕ ง. กตฺตุกมฺมานํ กิตฺ. (ปา. ๒/๓/๖๕, กา. ๒/๒๔๗)

๓๑๕ จ. ยชสฺส กรเณ. (ปา. ๒/๓/๖๓)

๓๑๕ ฉ. น นิฏฺฐาทีสุ. (ปา. ๒/๓/๖๙, กา. ๒/๒๔๘)

๓๑๕ ช. อาหุติกาลทฺธาเนสุ ทุติยาตติยา จ.

๓๑๕ ฌ. กิมลตฺเถ ฉฏฺฐี จตุตฺถี จ.

๓๑๕ ญ. กตฺตุริจฺฉิตตมํ กมฺมํ. (ปา. ๑/๔/๔๙)

๓๑๕ ฏ. ยุตฺเต จานิจฺฉิเต.

๓๑๕ ฐ. อุปานฺวชฺฌาวสสฺส.

๓๑๕ ฑ. อนฺตรนฺโตติราทีหิ ยุตฺเต.

๓๑๕ ฒ. อภิโตปริโตมฺหิ.

๓๑๕ ณ. ตปฺปานาจารตฺเถ.

๓๑๕ ต. เหตุปฺปโยเค ฉฏฺฐี ตติยา จ.

๓๑๕ ถ. สาธุนิปุณยุตฺเต สตฺตมี.

๓๑๕ ท. โคตฺตนามชาติสิปฺปวเยสุ ตติยา.

๓๑๕ ธ. อุภยปตฺเต กมฺมนิ. (ปา. ๒/๓/๖๖, กา. ๒/๒๔๗)

๓๑๕ น. ตสฺส จ วตฺตมาเน. (ปา. ๒/๓/๖๗, กา. ๒/๓๑๑)

๓๑๕ ป. ตุลฺโยปมาเน ตติยา.

๓๑๕ ผ. คหาทีนํ กมฺมนิ สตฺตมี.

๓๑๕ พ. กรณตฺเถ ภิกฺขาจาเร.

๓๑๕ ภ. ปญฺจมิยา ยุตฺเต.

๓๑๕ ม. อูนปุณฺเณหิ ทุติยา ตติยา จ.

๓๑๕ ย. วุปาสฺส จ.

๓๑๕ ร. กมฺมตฺเถ ปรมา.

๓๑๕ ล. อาขฺยาโตปโยเค ปญฺจมี.

๓๑๕ ว. ชาตฺยาขฺยายํ พหุวจนเมกสฺมึ กฺวจิ.

๓๑๕ ส. อตฺตนิ ครูสุ จ กฺวจิ.

คำอธิบายสูตร ตสฺส จ วตฺตมาเน

ในบรรดาสูตรเหล่านี้ สูตรส่วนใหญ่สำเร็จได้ด้วยสูตรนั้นๆ ในการกกัณฑ์แล้ว คัมภีร์นยาสะจึงเห็นว่าสูตรเหล่านี้เป็นสูตรเกินที่ถูกเพิ่มเติมในภายหลัง ไม่ใช่ปาฐะเก่าที่พระกัจจายนะแต่งไว้ แม้สูตรว่า ตสฺส จ วตฺตมาเน ก็เป็นสูตรที่คัมภีร์นยาสะเห็นว่าถูกเพิ่มเติมมาจากเดิมเช่นเดียวกัน แต่สูตรนี้มีวิธีใช้ตามไวยากรณ์สันสกฤตและคัมภีร์อรรถกถา ผู้เขียนจึงจะยกสูตรนี้มาอธิบายเป็นหลัก มีคำแปลสูตรและวุตติดังต่อไปนี้

ตสฺส จ วตฺตมาเน. วตฺตมาเน วตฺตมานสฺส ตปจฺจยสฺส ปโยเค สติ กตฺตริ ฉฏฺฐีวิภตฺติ โหตีติ ญาปนตฺถํ. รญฺโญ สมฺมโต ปุริโส. รญฺโญ ปูชิโต ภควา. รญฺโญ สกฺกโต ธมฺโมติ ตตฺโถทาหรณานิ. ตานิปิ ฉฏฺฐี เจติมินาว สิชฺฌนฺติ. (นฺยาส ๓/๓๑๕. น.)

“**ลงฉัฏฐีวิภัตติท้ายคำนามที่ประกอบกับ ต ปัจจัยอันเป็นไปในปัจจุบันกาล** สูตรนี้มีประโยชน์เพื่อแสดงให้ทราบว่า เมื่อมีการประกอบกับ ต ปัจจัยอันเป็นไปในปัจจุบันกาล ลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตา อุทาหรณ์ในเรื่องนั้น เช่น

รญฺโญ สมฺมโต ปุริโส (บุรุษอันพระราชาทรงแต่งตั้งอยู่)

รญฺโญ ปูชิโต ภควา (พระผู้มีพระภาคอันพระราชาทรงบูชาอยู่)

รญฺโญ สกฺกโต ธมฺโม (พระธรรมอันพระราชาทรงสักการะอยู่)

แม้อุทาหรณ์เหล่านั้นย่อมสำเร็จด้วยสูตรว่า ฉฏฺฐี จ (ลงฉัฏฐีวิภัตติในอรรถของตติยาวิภัตติและสัตตมีวิภัตติ ในบางแห่ง) นี้”

บทว่า สมฺมโต, ปูชิโต และ สกฺกโต ลง ต ปัจจัยในปัจจุบันกาล จึงแปลว่า ทรงแต่งตั้งอยู่, ทรงบูชาอยู่ และทรงสักการะอยู่ ดังนั้น จึงลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตา ได้รูปว่า รญฺโญ (อันพระราชา) ไม่ลงตติยาวิภัตติในอนภิหิตกัตตา ได้รูปว่า รญฺญา (อันพระราชา)

การลงฉัฏฐีวิภัตติเท่านั้นท้ายคำนามที่ประกอบกับ ต ปัจจัยในปัจจุบันกาลดังกล่าว มีกล่าวไว้ด้วยสูตรในปาณินิไวยากรณ์ (อัธยายะ ๒ ปาทะ ๓ สูตร ๖๗) ว่า กฺตสฺส จ วตฺตมาเน (ลงฉัฏฐีวิภัตติท้ายนามศัพท์ที่ประกอบกับ กฺต ปัจจัยอันเป็นไปในปัจจุบันกาล) [มีรูปสันสกฤตว่า กฺตสฺย จ วรฺตมาเน.]

ที่จริงแล้วไวยากรณ์สันสกฤตใช้เป็น กฺต ปัจจัย ส่วนไวยากรณ์บาลีใช้เป็น ต ปัจจัยบ้าง กฺต ปัจจัยบ้าง โดยลง ต ปัจจัยในปัจจุบันกาลด้วยสูตรว่า พุธคมาทิตฺเถ กตฺตริ (เมื่ออรรถของ พุธ ธาตุ และ คมุ ธาตุเป็นต้นปรากฏอยู่ ให้ลง ต ปัจจัยในกัตตุสาธนะ) และลง กฺต ปัจจัยในปัจจุบันกาลด้วยสูตรว่า ภฺยาทีหิ มติพุธิปูชาทีหิ จ กฺโต (ลง กฺต ปัจจัยท้ายธาตุภยาทิคณะ และ มน, พุธ, ปูช ธาตุเป็นต้น)

การลง กฺต ปัจจัยในปัจจุบันกาลดังกล่าวพบในปาณินิไวยากรณ์ว่า

มติพุทฺธิปูชตฺเถหิ จ มติ อิจฺฉา, พุทฺธิ ญาณํ, ปูชา สกฺกาโร. เอตทตฺเถหิ จ ธาตูหิ วตฺตมานตฺเถ กฺตปฺปจฺจโย ภวติ. รญฺญํ มโต, รญฺญมิฏฺโฐ, รญฺญํ พุทฺโธ, รญฺญํ ญาโต, รญฺญํ ปูชิโต, รญฺญมจฺจิโต. (ปา. ๓/๒/๑๘๘)

[มติพุทฺธิปูชารฺเถภฺยศฺจ มติริจฺฉา, พุทฺธิรฺชฺญาณมฺ, ปูชา สตฺกาโร. เอตทรฺเถภฺยศฺจ ธาตุภฺโย วรฺตฺตมานารฺเถ กฺตปฺรตฺยโย ภวติ. ราญำ มตะ, ราชฺญมิษฺฏะ, ราชฺญำ พุทฺธะ, ราชฺญำ ชฺญาตะ, ราชฺญำ ปูชิตะ, ราชฺญมรฺจิตะ.]

“ลง กฺต ปัจจัยในอรรถปัจจุบันท้ายธาตุที่มีอรรถว่า ปรารถนา รู้ และบูชา ความปรารถนาชื่อว่า มติ ความรู้ ชื่อว่า พุทธิ การสักการะ ชื่อว่า ปูชา ลง กฺต ปัจจัยในอรรถปัจจุบันท้ายธาตุที่มีอรรถเหล่านี้ เช่น

รญฺญํ มโต (ผู้อันพระราชาทั้งหลายปรารถนาอยู่)

รญฺญมิฏฺโฐ (ผู้อันพระราชาทั้งหลายปรารถนาอยู่)

รญฺญํ พุทฺโธ (ผู้อันพระราชาทั้งหลายรู้อยู่)

รญฺญํ ญาโต (ผู้อันพระราชาทั้งหลายรู้อยู่)

รญฺญํ ปูชิโต (ผู้อันพระราชาทั้งหลายบูชาอยู่)

รญฺญมจฺจิโต (ผู้อันพระราชาทั้งหลายบูชาอยู่)”

ตัวอย่างของการลง ต หรือ กฺต ปัจจัยในปัจจุบันกาลท้ายธาตุที่มีอรรถว่า ปรารถนา รู้ และบูชา และการลงฉัฏฐีวิภัตติท้ายศัพท์ที่ประกอบธาตุที่มีอรรถเหล่านั้น พบในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ดังต่อไปนี้

คาเมน ปูชิตํ คามสฺส วา ปูชิตนฺติ คามปูชิตํ. (วิ.มหาวิ.อ. ๒/๓๖๕/๗๐)

“ต้นไม้ที่ชาวบ้านสมมุติว่าเป็นเจดีย์ อันชาวบ้านบูชาแล้ว หรือว่า อันชาวบ้านบูชาอยู่ ชื่อว่า คามปูชิตะ”

รูปวิเคราะห์ว่า คาเมน ปูชิตํ คามปูชิตํ (อันชาวบ้านบูชาแล้ว ชื่อว่า คามปูชิตะ) ลงตติยาวิภัตติในอนภิหิตกัตตาท้าย คาม ศัพท์ที่ประกอบกับ ปูชิต ศัพท์ซึ่งลง ต ปัจจัยในอดีตกาล จึงต้องลงตติยาวิภัตติในอนภิหิตกัตตา ไม่ลงฉัฏฐีวิภัตติตามสูตรในคัมภีร์กาตันตระ (กัณฑ์ที่ ๒ สูตร ๒๔๘) ว่า น นิฏฺฐาทีสุ (ไม่ลงฉัฏฐีวิภัตติท้ายคำนามที่ประกอบกับกิตกปัจจัยมีนิฏฐาปัจจัยเป็นต้น) [มีรูปสันสกฤตว่า น นิษฺฐาทิษุ.] และคล้อยตามสูตรในปาณินิไวยากรณ์ (อัธยายะ ๒ ปาทะ ๓ สูตร ๖๙) ว่า น โลกพฺยยนิฏฺฐาขลตฺถตูนํ (ไม่ลง

ฉัฏฐีวิภัตติท้ายนามศัพท์ที่ประกอบกับ ล, อุ, อุก ปัจจัย, อัพพยศัพท์, นิฏฐาปัจจัย, ปัจจัยที่มีอรรถเหมือน ขลฺ <ข> ปัจจัย และ ตฺ ปัจจัย) [มีรูปสันสกฤตว่า น โลกาวฺยยนิษฐาขลรฺถตฺฤนามฺ.]

รูปวิเคราะห์ว่า คามสฺส ปูชิตํ คามปูชิตํ (อันชาวบ้านบูชาอยู่ ชื่อว่า คามปูชิตะ) ลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตาท้าย คาม ศัพท์ที่ประกอบกับ ปูชิต ศัพท์ซึ่งลง ต ปัจจัยในปัจจุบันกาล ตามสูตรของปาณินิไวยากรณ์ที่กล่าวมาแล้ว แม้คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาก็อธิบายเรื่องนี้ว่า

ปูชาวจนปฺปโยเค กตฺตริ สามิวจนสฺสปิ อิจฺฉิตตฺตา อาห "คามสฺส วา ปูชิตนฺติ. ลกฺขณํ ปเนตฺถ สทฺทสตฺถานุสารโต เวทิตพฺพํ. (สารตฺถ. ฎีกา ๒/๓๖๕/๔๑๕)

"ท่านกล่าวว่า คามสฺส วา ปูชิตํ (หรือว่า อันชาวบ้านบูชาอยู่) เพราะปรารถนาฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตาท้ายศัพท์ที่ประกอบกับศัพท์ที่แสดงการบูชา และพึงทราบสูตรในบทนี้โดยคล้อยตามคัมภีร์ไวยากรณ์"

สูตรที่ท่านกล่าวถึงในเรื่องนี้ มี ๒ สูตร คือ สูตรที่ลง กฺต ปัจจัยในปัจจุบัน ได้แก่ สูตรว่า มติพุทฺธิปูชตฺเถหิ จ (ปา. ๓/๒/๑๘๘) และสูตรที่ลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตา ได้แก่ สูตรว่า กฺตสฺส จ วตฺตมาเน (ปา. ๒/๓/๖๗)

มีตัวอย่างในเรื่องนี้อีกอย่างหนึ่ง คือ

สพฺรหฺมกานิ ภิกฺขเว ตานิ กุลานิ, เยสํ ปุตฺตานํ มาตาปิตโร อชฺฌาคาเร ปูชิตา โหนฺติ. สปุพฺพาจริยกานิ ภิกฺขเว ตานิ กุลานิ, เยสํ ปุตฺตานํ มาตาปิตโร อชฺฌาคาเร ปูชิตา โหนฺติ. (องฺ.ติก. ๒๐/๓๑/๑๒๖)

"ภิกษุทั้งหลาย บุตรทั้งหลายของสกุลเหล่าใดบูชาบิดามารดาอยู่ในเรือนตน สกุลเหล่านั้นชื่อว่ามีพรหม"

เยสนฺติ เยสํ กุลานํ. ปุตฺตานนฺติ ปุตฺเตหิ. ปูชิตสทฺทโยเคน หิ อิทํ กรณตฺเถ สามิวจนํ. (องฺ.ติก. ฎีกา ๒/๓๑/๑๒๓)

"คำว่า เยสํ แปลว่า สกุลใด

คำว่า ปุตฺตานํ แปลว่า บุตร เป็นความจริงที่บทนี้ลงฉัฏฐีวิภัตติในอรรถของตติยาวิภัตติ เพราะประกอบกับ ปูชิต ศัพท์"

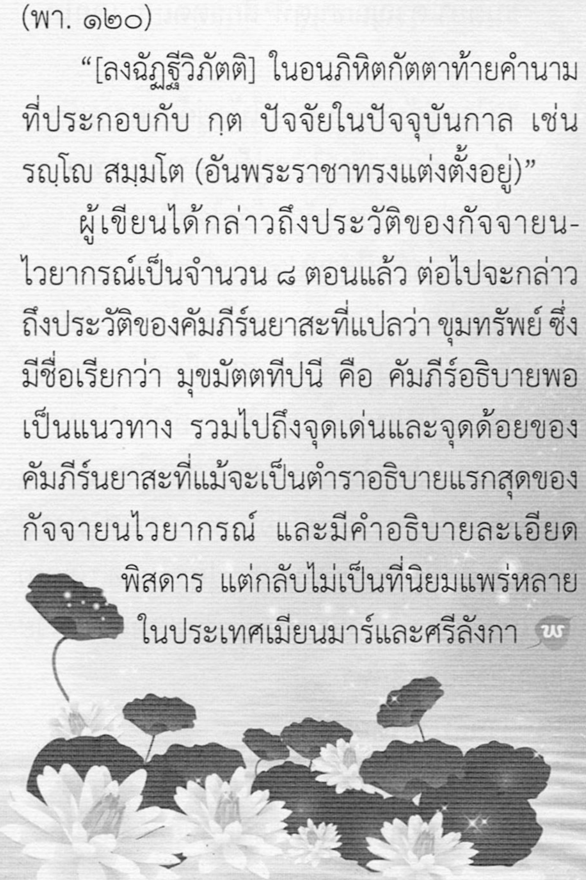
ข้อนี้หมายความว่า ประโยคว่า เยสํ ปุตฺตานํ มาตาปิตโร อชฺฌาคาเร ปูชิตา โหนฺติ แปลตามศัพท์ว่า "มารดาและบิดาอันบุตรของสกุลใดบูชาอยู่ในเรือน" คำว่า ปุตฺตานํ ลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตา เมื่อมีการประกอบกับ ปูชิต ศัพท์ตามกฎที่กล่าวมาแล้ว

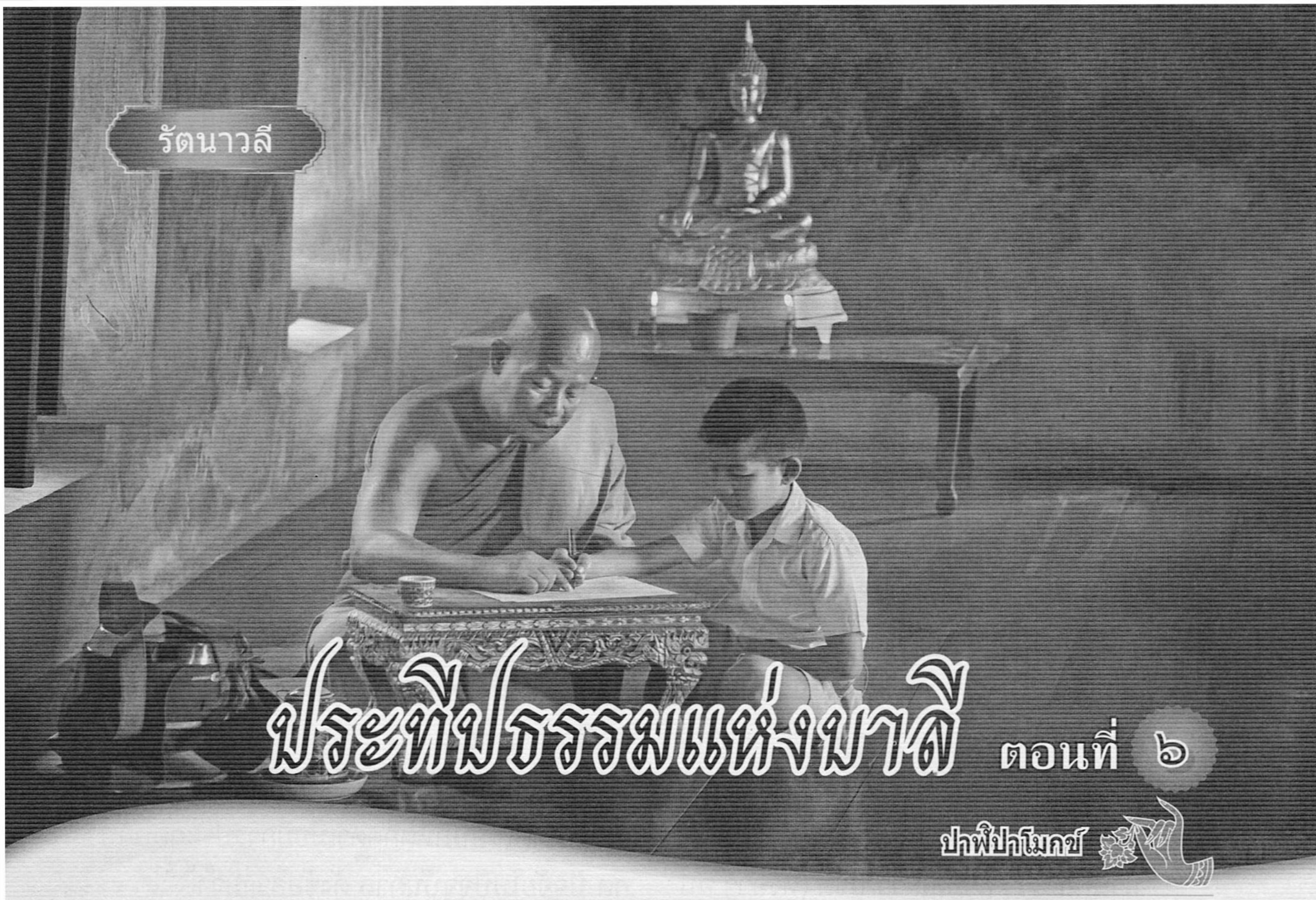
อนึ่ง แม้คัมภีร์พาลาวตารก็กล่าวถึงการลงฉัฏฐีวิภัตติในอนภิหิตกัตตาเมื่อมีการประกอบกับ กฺต ปัจจัยในปัจจุบันกาล ดังข้อความว่า

วตฺตมาเน กฺตโยเค กตฺตริ- รญฺโญ สมฺมโต. (พา. ๑๒๐)

"[ลงฉัฏฐีวิภัตติ] ในอนภิหิตกัตตาท้ายคำนามที่ประกอบกับ กฺต ปัจจัยในปัจจุบันกาล เช่น รญฺโญ สมฺมโต (อันพระราชาทรงแต่งตั้งอยู่)"

ผู้เขียนได้กล่าวถึงประวัติของกัจจายนไวยากรณ์เป็นจำนวน ๘ ตอนแล้ว ต่อไปจะกล่าวถึงประวัติของคัมภีร์นยาสะที่แปลว่า ขุมทรัพย์ ซึ่งมีชื่อเรียกว่า มุขมัตตทีปนี คือ คัมภีร์อธิบายพอเป็นแนวทาง รวมไปถึงจุดเด่นและจุดด้อยของคัมภีร์นยาสะที่แม้จะเป็นตำราอธิบายแรกสุดของกัจจายนไวยากรณ์ และมีคำอธิบายละเอียดพิสดาร แต่กลับไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายในประเทศเมียนมาร์และศรีลังกา





ประทีปธรรมแห่งบาลี ตอนที่ ๖

ปาฬิปาโมกข์

วสนฺโต สฆรฏฺเฐหิ เปเมนาภิณฺห'มาวเส
ขนฺติยา ตฺวญฺญชนฺตูหิ สิกฺขตฺตเยน เอกโก.

"เมื่ออยู่กับครอบครัว ให้อยู่ด้วยความรัก
เมื่ออยู่กับคนอื่น ให้อยู่ด้วยความอดทน
เมื่ออยู่คนเดียว ให้อยู่ด้วยไตรสิกขา"

คาถาข้างต้นมีคำแปลตามศัพท์ว่า

(ปุคฺคโล อ.บุคคล) วสนฺโต เมื่ออยู่ (ชเนหิ กับชน ท.) **สฆรฏฺเฐหิ** ผู้ดำรงอยู่ในเรือนของตน **อาวเส** พึงอยู่ **เปเมน** ด้วยความรัก **อภิณฺหํ** เสมอ ฯ ตุ ส่วนว่า (ปุคฺคโล อ.บุคคล) **วสนฺโต** เมื่ออยู่ **อญฺญชนฺตูหิ** กับชนเหล่าอื่น ท. **อาวเส** พึงอยู่ **ขนฺติยา** ด้วยความอดทน ฯ (ปุคฺคโล อ.บุคคล) **เอกโก** ผู้เดียว **อาวเส** พึงอยู่ **สิกฺขตฺตเยน** ด้วยหมวดสามแห่งสิกขา ฯ

คำอธิบายโดยย่อ

๑. คำว่า **วสนฺต** มาจาก **วส** ธาตุ + อ ปัจจัย + **อนฺต** ปัจจัยในอรรถลักขณะ จึงแปลว่า "เมื่ออยู่"

๒. คำว่า **สฆรฏฺเฐหิ** (ชเนหิ) ลงตติยาวิภัตติในอรรถสหัตถตติยา จึงแปลว่า กับชนผู้ดำรงอยู่ในเรือนของตน ครอบครัว ดังตัวอย่างว่า

- **เทวทตฺโต ราชคหํ ปาวิสิ โกกาลิเกน ปจฺฉาสมเณน** (พระเทวทัตเข้าไปสู่ราชคฤห์กับพระผู้ติดตามชื่อว่า โกกาลิกะ)

- **ทุกฺโข พาเลหิ สํวาโส** (การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็นทุกข์)

คำว่า **สฆรฏฺฐ** มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **สสฺส ฆรํ สฆรํ** = เรือนของตน ชื่อว่า สฆระ (ฉัฏฐีตัปปุริสสมาส)

ในรูปวิเคราะห์ว่า **สสฺส ฆรํ สฆรํ** (เรือนของตน ชื่อว่า สฆระ) ศัพท์ว่า **ส** มีความหมายว่า **อตฺต** (ตน) จึงตั้งรูปวิเคราะห์เป็นฉัฏฐีตัปปุริสสมาส แต่ถ้าถือว่า **ส** ศัพท์มีความหมายว่า **อตฺตนิย** (ของตน) ก็อาจตั้งรูปวิเคราะห์เป็นกรรมธารยสมาสว่า **สํ สกํ ฆรํ สฆรํ** (เรือนของตน ชื่อว่า สฆระ)

ดังคัมภีร์อภิธาน (คาถา ๘๐๘) กล่าวว่า

โส พนฺธเว'ตฺตนิ จ สํ โส ธนสฺมิมนิตฺถิยํ

สา ปุเม สุนเข วุตฺโต- ตฺตนิเย โส ติลิงฺคิโก.

"**ส** ศัพท์ ปุงลิงค์ มีอรรถว่า **พนฺธว** (เผ่าพันธุ์)

ส ศัพท์ นปุงสกลิงค์ มีอรรถว่า **อตฺต** (ตน)

ส ศัพท์ ในปุงลิงค์และนปุงสกลิงค์ มีความหมายว่า **ธน** (ทรัพย์)

สา ศัพท์ ในปุงลิงค์ มีความหมายว่า **สุนข** (สุนัข)

ส ศัพท์ที่เป็น ๓ ลิงค์ มีความหมายว่า **อตฺตนิย** (ของตน)"

- **สฆเร ติฏฺฐนฺตีติ สฆรฏฺฐา** = ผู้ดำรงอยู่ในเรือนของตน ชื่อว่า สฆรัฏฐะ (**สฆร** ศัพท์ + **ฐา** ธาตุ <คตินิวตฺติมฺหิ = ห้ามการไป> + **อ** ปัจจัยในกัตตุสาธนะ)

๓. คำว่า **เปเมนาภิณฺห'มาวเส** ตัดบทเป็น **เปเมน** + **อภิณฺหํ** + **อาวเส** แปลง นิคคหิตเป็น **มฺ**

คำว่า **อาวเส** ประกอบรูปศัพท์มาจาก **อา** บทหน้า + **วส** ธาตุ (นิวาเส = อยู่) + **อ** ปัจจัย + **เอยฺย** วิภัตติ แปลง **เอยฺย** เป็น **เอ**

๔. คำว่า **ตฺวณฺณชนฺตูหิ** ตัดบทเป็น **ตุ** + **อณฺณชนฺตูหิ**

๕. คำว่า **สิกฺขตฺตย** มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **ติณฺณํ สมูโห ตยํ** = หมู่แห่งสิ่ง ๓ สิ่ง ชื่อว่า ตยะ (ติ ศัพท์ + ณ ปัจจัยในสมูหตัทธิต)

- **สิกฺขานํ ตยํ สิกฺขตฺตยํ** = หมวดสามแห่งสิกขา ชื่อว่า สิกขัตตยะ (ฉัฏฐีตัปปุริสสมาส)

๖. คำว่า **เอกก** มาจาก **เอก** ศัพท์ + **ก** ปัจจัยในสกัตถตัทธิต มีรูปวิเคราะห์ว่า

- **เอโก เอว เอกโก** = ผู้เดียวนั่นแหละ ชื่อว่า เอกกะ

ขออนุโมทนาผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารนี้

๑. คุณกาญจนา เรืองจินดา
๒. คุณรัชนี ตรีพิพัฒน์กุล
๓. คุณสุวรรณา เตชะวิบูลย์
๔. คุณอภิญญา แจ้งอริยวงศ์
๕. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๖. พลโท นรวีร์ คุณเสริมสุข ปัทมสถาน
๗. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๘. คุณมานิต คุณมาลี และคุณก้องรัฐ ศิริมิตรผล
๙. คุณพัชรพิมล ยังประภากร





นายธรรมดา

สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า

๑. **โภนฺโต ปาฬิมามกา.**
ท่านมิตรรักแฟนบาลีที่เคารพ

๒. **อชฺช โภนฺโต โรคนฺตรกปฺโป โหติ.**
ท่านที่เคารพครับ ช่วงนี้ เป็นช่วงที่โรคยังระบาดอยู่

๓. **ตสฺมา สพฺเพ มยํ สพฺพตฺถ สพฺพทา สติมนฺโต โหม สมฺปชานการิโน จ.**
ดังนั้น เราทุกคน จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะทุกที่ ทุกเวลาครับ

๔. **อปิ ตุ ปาฬิภาสาย ปริจยํ กาตุํ มา ปมชฺชิตฺถ.**
แต่จะอย่างไรก็ตาม ท่านทั้งหลาย ก็อย่าละเลย ทำการฝึกฝนภาษาบาลีนะครับ

๕. **ปาฬิภาสา หิ อมฺหากํ สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ภาสา โหติ. ตสฺมา สา อตีว อิจฺฉิตพฺพา โหติ.**
ด้วยว่า ภาษาบาลี เป็นภาษาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงจำเป็นต้องรู้เป็นอย่างยิ่ง

๖. **วเรน อีริตา ภาสา, สพฺพาสํ อุตฺตมา วรา,**
พุทฺธวาทีน สา ภาสา, “ปาฬิภาสา”ติ วุจฺจติ.
“ภาษาที่พระผู้ประเสริฐเลอเลิศกว่ามนุษย์และเทวดาทรงใช้นั้น เป็นภาษาที่ประเสริฐกว่าบรรดาภาษาอื่นใดในโลก ภาษาของเราชาวพุทธนั้น ท่านเรียกว่า “ภาษาบาฬี”

๗. **หนฺท ทานิ มยํ โภนฺโต ปาฬิภาสาย วฬญฺชิตุํ ปริจินิสฺสาม.**
ท่านทั้งหลายที่เคารพรักทุกท่านครับ ณ บัดนี้ เชิญพวกเรามาฝึกฝนการใช้ภาษาบาลีกันเถิด

๘. **อหญฺเหตฺถ ตุมฺหากํ กลฺยาณมิตฺโต ภวิสฺสามิ.**
กระผมจะเป็นกัลยาณมิตรของท่านทั้งหลายในกิจกรรมนี้ครับ

๙. **อชฺช โภนฺโต อญฺญมญฺญวิรุทฺธตฺถา กฺริยา ทสฺสนียนฺเต.**
สำหรับฉบับนี้ จะได้นำเสนอคำกริยาที่มีความหมายตรงกันข้ามกัน (พอเป็นตัวอย่าง) ครับ

๑๐. **ปฐมํ ยุคลํ เอวํ ทฏฺฐพฺพํ.**
คำกริยาคู่แรก พึงทราบดังนี้

๑) คจฺฉติ + อาคจฺฉติ
ไป + มา

คำกริยา ๒ คำนี้ มีความหมายที่แตกต่างกันในทางตรงกันข้าม แม้ว่าจะสำเร็จมาจาก "ธาตุ" ตัวเดียวกันก็ตาม แต่ด้วยอำนาจของ อา อุปสรรค (ใน อาคจฺฉติ) ย่อมทำให้ความหมายเปลี่ยนแบบกลับตาลปัตร หน้ามือเป็นหลังมือ **คจฺฉติ** (คมฺ+ติ) แปลว่า "ไป" แต่เมื่อใดที่เติม "อา" อุปสรรคไว้ข้างหน้าธาตุ เป็น **อาคจฺฉติ** ความหมายก็จะเปลี่ยนจาก "ไป" เป็น "มา" ซึ่งอุปสรรคประเภทที่เปลี่ยนความหมายในลักษณะที่ตรงกันข้ามเช่นนี้ นักไวยากรณ์ท่านเรียกว่า **ธาตฺวตฺถพาธก** (ตัวเบียดเบียนอรรถของธาตุ) ซึ่งเป็นหนึ่งในบรรดาประเภทของอุปสรรคที่มีอยู่ ๓ ประเภท อันประกอบด้วย

(๑) ธาตฺวตฺถพาธก (อุปสรรคที่เบียดเบียนอรรถของธาตุให้เป็นไปในลักษณะที่ตรงกันข้าม) เช่น **เชติ** (ชนะ) เมื่อเติม **ปรา** เป็น **ปราเชติ** ได้ความหมายว่า (แพ้)

(๒) ธาตฺวตฺถานุวตฺตก (อุปสรรคที่คล้อยตามอรรถของธาตุ) เช่น **จรติ** แปลว่า "เที่ยวไป" แม้จะเติม **วิ** เป็น **วิจรติ** ก็ไม่ได้ทำให้คำกริยาทั้งสองแตกต่างกัน แต่ยังคงแปลว่า "เที่ยวไป" อยู่เช่นเดิมนั่นเอง แม้ในคำกริยาอื่นๆ เช่น **ชานาติ** ซึ่งแปลว่า "รู้" และแม้จะเติม **ป** อุปสรรค **วิ** อุปสรรคเข้ามาว่า **ปชานาติ วิชานาติ** ความหมายก็ยังแปลว่า "รู้" อยู่เหมือนเดิม (องค์ธรรมก็ยังคงหมายเอาปัญญาเจตสิกอยู่เหมือนเดิม)

(๓) ธาตฺวตฺถวิเสสก (อุปสรรคที่ทำให้อรรถของธาตุมีความหมายแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง) เช่น **ภวติ** แปลว่า "เป็น" แต่เมื่อเติม **อนุ** อุปสรรค เป็น **อนุภวติ** ก็จะได้ความหมายเป็นอย่างอื่นไป คือ ได้ความหมายว่า "เสวย" (รับรู้เชิงนามธรรม) หรือหากเติม **อภิ** ข้างหน้า ก็จะได้คำใหม่ว่า **อภิภวติ** แปลว่า "ครอบงำ" หรือ "เอาชนะ" หรือ "อยู่เหนือ" เช่น **ตณฺหา มนุสฺสานํ จิตฺตํ อภิภวติ.** "ตัณหาครอบงำจิตใจมนุษย์"

อนึ่ง ที่แสดงมาทั้ง ๓ ประเภทข้างต้นนี้ นักเรียนบาลีจะต้องใส่ใจ-ทรงจำ-ทำความเข้าใจ และนำไปใช้ให้เป็นนะครับ และอย่าลืมว่า อุปสรรคมีอยู่ถึง ๒๐ คำ **(ป ปรา นิ นี อุ ทุ สํ วิ อว อนุ ปริ อธิ อภิ ปติ สุ อา อติ อปิ อป อุป)**

อุปสรรค(อุปสคฺค) ในที่นี้ มีความหมายว่า "คำนำหน้าธาตุ" หรือ "คำนำหน้ากริยา" มิได้หมายถึง เครื่องกีดขวางทางเจริญ หรือ เสนียดจัญไร เหมือนกับที่ชาวบ้านทั่วๆ ไป นำไปใช้นะครับ นี่เป็นคำศัพท์เฉพาะทาง เป็นชื่อเฉพาะที่นักไวยากรณ์บัญญัติขึ้นมาใช้ตั้งแต่ยุคสมัยโบราณ ซึ่งเป็น ๑ ใน ๔ (นาม, อาขยาต, อุปสรรค และนิบาต)

ตัวอย่างการใช้

ก) คจฺฉติ (คมฺ+อ+ติ)

๑. ไป อุ. **โส อาจริยสฺส ฆรํ คจฺฉติ.**
เขาไปบ้านของอาจารย์

ความหมายอื่นๆ ของ คจฺฉติ

๒. หลีกไป อุ. **คจฺฉ ตฺวํ.** ท่านจงหลีกไป

๓. ไปมาหาสู่ (ล่วงละเมิด) อุ. **ปรทารํ คจฺฉติ.**
ไปมาหาสู่ภรรยาผู้อื่น

๔. เที่ยวไป อุ. **โลเก คจฺฉนฺติ มนุสฺสา.**
คนทั้งหลาย ท่องเที่ยวไปในโลก

๕. ประพฤติ อุ. **คจฺฉถ ตุมฺเห ธมฺมํ.**
เธอทั้งหลาย จงประพฤติธรรม

๖. เข้าถึง อุ. **อปฺโป สคฺคํ คจฺฉติ.**
สัตว์จำนวนน้อย เข้าถึงสวรรค์

๗. เกิด/เป็นไป อุ. **กมฺมุนา คจฺฉติ โลโก.**
สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม

๘. เสพ/ภักดี/คบหา อุ. **พาลํ น คจฺเฉยฺย.**
บุคคลไม่ควรคบหากับคนพาล

๙. รู้ อุ. **คจฺฉามิ อมตํ.**
ข้าพเจ้ารู้อมตธรรม
๑๐. เห็น อุ. **สุญฺญโต ธมฺมํ คจฺฉติ.**
เห็นธรรม โดยความว่างเปล่า
๑๑. ถึง อุ. **พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.**
ถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ

ข) อาคจฺฉติ (อา+คมฺ+อ+ติ)
๑. มา อุ. **อภิกฺขณํ อาคจฺฉติ.** มาบ่อยๆ
๒. ถึง อุ. **อุทฺเทสํ อาคจฺฉติ.**
ถึงซึ่งการสวด
๓. ปรากฏ อุ. **มหาปุริสลกฺขณานิ อาคจฺฉนฺติ.**
มหาปุริสลักษณะทั้งหลาย ย่อมปรากฏ

คู่ที่ ๒ ททาติ + อาททาติ
ให้ + เอา

ตัวอย่างการใช้

ททาติ (ทา+อ+ติ) **อาททาติ** (อา+ทา+อ+ติ)
ก) ให้ อุ. **ปุริโส ภิกฺขุสํฆสฺส ทานํ ททาติ.**
โยมผู้ชาย ถวายทาน แด่ภิกษุสงฆ์
ข) เอา อุ. **ปุตฺโต ปิติโต ทานํ อาททาติ.**
บุตรรับมรดกจากบิดา
[**หมายเหตุ** : อา ใน **อาททาติ** เป็นอุปสรรค ประเภท **ธาตวัตถพาธกะ**]

คู่ที่ ๓ ปิยายติ + ชิคุจฺฉติ
รัก + เกลียด

ปิยายติ และ **ชิคุจฺฉติ** เป็นคำกริยาที่มีความหมายตรงกันข้าม คือ **ปิยายติ** แปลว่า "รัก" **ชิคุจฺฉติ** แปลว่า "เกลียด" "ชัง" ทั้งสองคำนี้ จัดเป็นสกรรมกริยา (กริยาที่มีความสัมพันธ์กับกรรม)

ตัวอย่างการใช้

ก) ปิยายติ (ปิย ศัพท์+อาย+ติ)
๑. ปุตฺโต ธมฺมํ ปิยายติ.
พุทธบุตร รัก พระธรรม
๒. มาตา ปุตฺตํ ปิยายติ.
มารดา รัก บุตร
๓. สตฺโต อตฺตานํ ปิยายติ.
สัตว์ รัก ตนเอง
๔. ภิกฺขุ เตปิฏกํ พุทฺธวจนํ ปิยายติ.
ภิกษุ รัก พระพุทธพจน์ คือ พระไตรปิฎก

หมายเหตุ : ไวพจน์ของ **ปิยายติ** สามารถใช้คำว่า **สิเนหํ กโรติ** (กระทำซึ่งความสิเนหา) หรือ **มมายติ** (นับถือว่าเป็นของเรา) หรือ นนฺทติ (ชอบพอ)

ข) ชิคุจฺฉติ (คุป+ฉ+ติ)
๑. **สปฺปุริโส ทุจฺจริตํ ชิคุจฺฉติ.**
สัตบุรุษ รังเกียจ บาปทุจริต
๒. **มาตา ปุตฺตํ น ชิคุจฺฉติ.**
มารดา ไม่รังเกียจ บุตร
๓. **อริโย กิเลเส ชิคุจฺฉติ.**
พระอริยะ รังเกียจ กิเลส

หมายเหตุ : ชิคุจฺฉติ สามารถเขียนคำไวพจน์ว่า **หิริยติ** (กระดากอาย) หรือ **ชิคุจฺฉํ อุปฺปาเทติ** (ยังความรังเกียจให้บังเกิด) หรือ **หีเฬติ** หรือ **ลชฺชติ** (ละอาย) หรือ **ครหติ** (ตำหนิ) หรือ **คูถํ วิย ปสฺสติ** (เห็นเหมือนคูถ)

สรุปว่า แม้ในกลุ่มคำที่มีความหมายตรงกันข้ามอื่นๆ ก็พึงทราบว่า มีคติเดียวกันนี้แล ดังนั้น หากท่านทั้งหลายมีเวลา ก็ขอให้ทำการฝึกฝนค้นหาคำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้ามกัน แล้วนำออกมาเขียนเป็นประโยคสั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นประโยคบอกเล่า ประโยคปฏิเสธ หรือประโยคคำถาม ก็สามารถทำได้ครับ

สพฺเพ สามาชิกา อโรคา สุขิตา โหถ.
ขอให้สมาชิกทุกท่าน จงมีความสุข ปลอดจากโรคภัยต่างๆ เทอญ

สพฺเพ ปิยายามิ. รักทุกคนครับ

อ่านอย่างตั้งใจ ใช้คำให้ถูกต้อง

บาลีเข้าใจง่าย

เข้าใจศัพท์ เมตตา และ พรหมวิหาร



พลเรือตรีทองย้อย แสงสินชัย

เมตตา *หนึ่งในพรหมวิหารธรรม*

อ่านว่า เมด-ตา

เขียนแบบบาลีเป็น “**เมตฺตา**” มีจุดใต้ **ตฺ** ตัวแรก

เขียนแบบบาลี ถ้าไม่มีจุด = “**เมตตา**” ต้องอ่านว่า เม-ตะ-ตา ซึ่งไม่ใช่คำนี้

“**เมตฺตา**” รากศัพท์มาจาก

(๑) **มิทฺ** ธาตุ = *รักใคร่* + **ต** ปัจจัย, แผลง **อิ** ที่ **มิ** เป็น **เอ**, ลบ **ท** ซ้อน **ต** + **อา** ปัจจัยเครื่องหมายอิตถีลิงค์

: **มิทฺ** > **เมท** > **เม** + **ต** = **เมต** + **ต** = **เมตฺต** + **อา** = **เมตฺตา** แปลตามศัพท์ว่า “*ธรรมชาติที่รักใคร่*”

(๒) **มิตฺต** (*มิตร, เพื่อน*) + **ณ** ปัจจัย, แผลง **อิ** ที่ **มิ** เป็น **เอ** + **อา** ปัจจัย เครื่องหมายอิตถีลิงค์

: **มิตฺต** > **เมตฺต** + **ณ** = **เมตฺต** + **อา** = **เมตฺตา** แปลตามศัพท์ว่า “*ธรรมชาติที่มีอยู่ในมิตร*” หรือ “*ธรรมชาติของมิตร*”

แล้ว **มิตฺต** = *มิตร, เพื่อน* รากศัพท์มาอย่างไร ?

(๑) **มิทฺ** ธาตุ = *รักใคร่, ผูก* + **ต** ปัจจัย (ตามสูตรบาลีไวยากรณ์ต้องพูดต่อไปว่า “*ลบสระที่สุดธาตุ*”), แปลง **ทฺ** (ที่ มิทฺ) เป็น **ตฺ**

: **มิทฺ** > **มิต** + **ต** = **มิตฺต** แปลตามศัพท์ว่า

๑) “*ผู้รักใคร่กัน*”

๒) “*ผู้ผูกคนอื่นไว้ในตน*” (รักชอบคนไหนก็เอาคนนั้นมาผูกไว้ในตน)

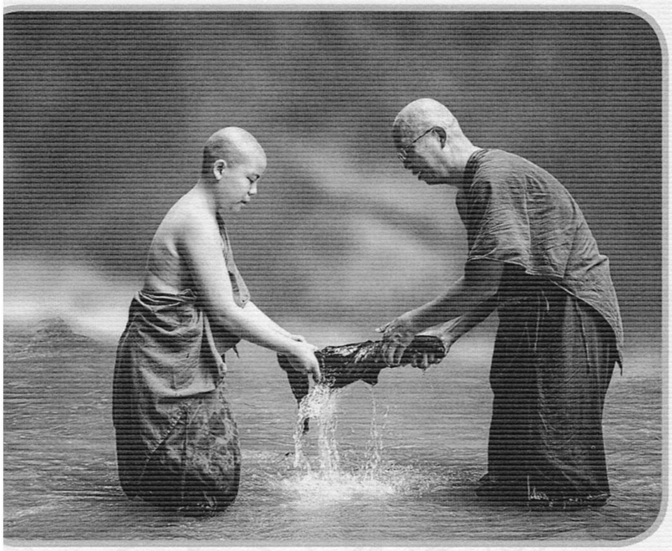
(๒) **มิ** (ธาตุ = *ใส่เข้า*) + **ต** ปัจจัย, ซ้อน **ต**

: **มิ** + **ต** = **มิต** + **ต** = **มิตฺต** แปลตามศัพท์ว่า

๑) “*ผู้ใส่เข้าข้างใน*” (คือเก็บความลับของเพื่อนไว้ ได้เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของมิตรแท้)

๒) “*ผู้อันเพื่อนใส่เข้าไปในความลับทุกอย่าง*” (หมายถึงคนที่เพื่อนบอกความลับให้รู้และเก็บความลับของเพื่อนไว้ได้)

“**เมตฺตา**” (“*ธรรมชาติที่รักใคร่*” “*ธรรมชาติที่มีอยู่ในมิตร*” หรือ “*ธรรมชาติของมิตร*”) หมายถึง ความรัก, ความเป็นเพื่อน, ความเห็นอกเห็นใจกัน, ความเป็นมิตร, การเอาใจใส่ช่วยเหลือผู้อื่น (love, amity, sympathy, friendliness, active interest



in helping others)

“เมตตา” เป็นธรรมข้อที่ ๑ ในพรหมวิหาร ๔ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่าน **สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)** บอกไว้ว่า –

(๑) **เมตตา** : ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

(๒) **แผ่เมตตา** : ตั้งจิตปรารถนาดีขอให้ผู้อื่นมีความสุข;

คำแผ่เมตตาที่ใช้เป็นหลักว่า

“สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ”

แปลว่า “ขอสัตว์ทั้งหลาย, (*ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย* ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น),

(*จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด*), อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,

(*จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด*), อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

(*จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด*), อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย, จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตน (*ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น*) เถิด.” [ข้อความในวงเล็บเป็นส่วนที่เพิ่มเข้ามาในคำแปลเป็นไทย]

ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจ จะได้รับอานิสงส์ คือผลดี ๑๑ ประการ คือ

(๑) หลับก็เป็นสุข (๒) ตื่นก็เป็นสุข

(๓) ไม่ฝันร้าย (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

(๕) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย

(๖) เทวดาย่อมรักษา

(๗) ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตราวุธ

(๘) จิตเป็นสมาธิง่าย (๙) สีหน้าผ่องใส

(๑๐) เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ

(๑๑) ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

[จาก บาลีวันละคำ (๙๘๐)]

ข้อควรเข้าใจ :

(๑) **“เมตตา”** เป็นคุณธรรมที่สำเร็จได้ด้วยใจหรือวัดกันที่ใจ แม้ปากจะกล่าวคำแผ่เมตตา ถ้าใจไม่มีเมตตาจริง ก็ไม่สำเร็จเป็นเมตตา แต่ถ้าใจมีเมตตาจริง แม้ไม่ได้กล่าวอะไรเลยก็สำเร็จเป็นเมตตาได้

(๒) วิธีฝึกให้ใจมีเมตตาจริงทางหนึ่งก็คือ เมื่อเห็นสัตว์บุคคลใดๆ ก็ตาม ให้ตั้งความรู้สึกว่า *“นี่คือเพื่อนรักที่สุดของเรา”* แล้วปฏิบัติต่อสัตว์บุคคลนั้นๆ ในฐานเป็นเพื่อนรักที่สุด ถ้าทำได้ นั่นแหละคือ “เมตตา”

: เมตตาต่อมิตร เป็นครู

: เมตตาต่อศัตรู เป็นปรมาจารย์

พรหมวิหาร

ในภาษาไทย พจน.๕๔* บอกไว้ว่า อ่านว่า

* พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔

พฺรม-มะ-วิ-หาน และอ่านว่า พฺรม-วิ-หาน (ไม่มี -มะ-) ก็ได้

อ่านว่า พรม-มะ-วิ-หาน คืออ่านตามหลักภาษา

อ่านว่า พรม-วิ-หาน คืออ่านตามความ "รักง่าย"

(๑) "พรหม"

บาลีเขียนเป็น "**พฺรหฺม**" (มีจุดใต้ **พฺ** และใต้ **หฺ**)

บาลีเขียนแบบคำอ่าน ตามอักขรวิธีไทยที่นิยมกันท่านให้ใส่เครื่องหมายไว้บนอักษร พ และ ห ใส่ไม้หันอากาศบน ร เป็นดังนี้ = **พ๎รัห๎มะ**

มีปัญหาว่า คำนี้จะอ่านออกเสียงว่าอย่างไร

ลองออกเสียงว่า พะ-ระ-หะ-มะ ช้าๆ แล้วค่อยๆ เร่งให้เร็วขึ้น จะได้เสียงที่ถูกต้องของคำว่า "**พฺรหฺม**" ในบาลี

แต่โดยทั่วไป นักเรียนบาลีในเมืองไทยออกเสียงว่า พรม-มะ หรือ พรำ-มะ ภาษาไทยออกเสียงว่า พรม (เสียงเดียวกับ ประพรมน้ำมนต์ พรมปูพื้น)

"**พฺรหฺม**" รากศัพท์คือ **พฺรห** (ธาตุ = เจริญ, ประเสริฐ) + **ม** ปัจจัย แปลตามศัพท์ว่า "ผู้เจริญด้วยคุณ"

ในแง่ภาษา คำว่า "**พรหฺม**" ในคัมภีร์บาลีใช้ในความหมายดังนี้

(๑) ความดีประเสริฐสุด

(๒) คัมภีร์พระเวท, สูตรลึกลับ, คาถา, คำสวดมนต์

(๓) เทพผู้ยิ่งใหญ่ในศาสนาพราหมณ์ ถือกันว่าเป็นผู้สร้างจักรวาล

(๔) เทวดาพวกหนึ่งที่อยู่บนสรวงสวรรค์ชั้นสูงที่เรียกว่า พรหมโลก

(๕) สิ่งศักดิ์สิทธิ์, คนศักดิ์สิทธิ์

ในแง่ตัวบุคคล คำว่า "**พรหม**" หมายถึง

(๑) เทพสูงสุดหรือพระผู้เป็นเจ้าในศาสนาพราหมณ์



(๒) เทพในพรหมโลก เป็นผู้ไม่เกี่ยวข้องด้วยกาม มี ๒ พวกคือ รูปพรหม มี ๑๖ ชั้น อรูปพรหม มี ๔ ชั้น

(๓) ผู้ประเสริฐด้วยคุณธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา (ปรารถนาให้อยู่เป็นปกติสุข) กรุณา (ตั้งใจช่วยเพื่อให้พ้นจากปัญหา) มุทิตา (ยินดีด้วยเมื่อมีสุขสมหวัง) อุเบกขา (วางอารมณ์เป็นกลางเมื่อได้ทำหน้าที่ถูกต้องครบถ้วนแล้ว)

(๒) "วิหาร"

บาลีอ่านว่า วิ-หา-ระ ภาษาไทยเขียนเหมือนกันอ่านว่า วิ-หาน (เว้นแต่มีคำต่อท้ายบางกรณีอ่านว่า วิ-หา-ระ-)

"**วิหาร**" รากศัพท์มาจาก **วิ** (พิเศษ, แจ้ง, ต่าง) + **หรฺ** (ธาตุ = นำไป) + **ณ** ปัจจัย, ยืดเสียง อ ที่ ห เป็น อา, ลบ ณ

: **วิ + หรฺ = วิหร + ณ = วิหร > วิหาร** แปลตามศัพท์ว่า "นำอิริยาบถไปเป็นพิเศษ" หมายความว่า ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ หรือยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ในที่นั้น อาการเช่นนั้นจึงเรียกว่า "วิหาร"

"**วิหาร**" มีความหมายหลายอย่าง คือ การอยู่, การพักผ่อน, การดำรงชีวิต, สถานะ, วิถีชีวิต, ที่อยู่, ที่อาศัย, การพักอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่ง, ที่ประชุม, วัด, สถานที่ประชุมของภิกษุ, สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ, คุณธรรมประจำใจ

พฺรหฺม + วิหาร = พฺรหฺมวิหาร > พรหมวิหาร แปลตามศัพท์ว่า "การอยู่ของพรหม" หรือ "การอยู่อย่างพรหม"

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ บอกไว้ว่า

(๑) **พรหม, พรหม** : (คำนาม) ชื่อพระเป็นเจ้าผู้สร้างโลกตามศาสนาพราหมณ์, เทพในพรหมโลก จำพวกมีรูป เรียก รูปพรหม มี ๑๖ ชั้น จำพวกไม่มีรูป เรียก อรูปพรหม มี ๔ ชั้น ตามคติพระพุทธศาสนา, ในบทกลอนใช้ว่า พรหมัน พรหมา พรหมาน หรือ พรหมาร ก็มี; ผู้มีพรหมวิหารทั้ง ๔ (เช่น บิดามารดามีพรหมวิหารทั้ง ๔ ต่อบุตร ได้ชื่อว่า เป็นพรหมของบุตร). (ป., ส. พฺรหฺม).

(๒) **วิหาร, วิหาร** : (คำนาม) วัด, ที่อยู่ของพระสงฆ์; ที่ประดิษฐานพระพุทธรูป, คู่กับ โบสถ์; การพักผ่อน เช่น ทิวาวิหาร ว่า การพักผ่อนในเวลากลางวัน. (ป., ส.).

(๓) **พรหมวิหาร** : (คำนาม) ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา. (ป.).

มักเข้าใจกันว่า "พรหมวิหาร" เป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่ หรือของผู้เป็นใหญ่ อันที่จริง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมของผู้ที่ครองชีวิตอย่างประเสริฐ ไม่จำกัดว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือผู้น้อย พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) บอกไว้ว่า

"**พรหมวิหาร** : ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา"

เรียนเชิญ

วารสารโพธิยาลัยขอเรียนเชิญท่านผู้อ่านและผู้สนใจในการเขียนบทความ หรือวีนิพนธ์ธรรมะ ส่งบทความที่ท่านเขียนขึ้นเอง มาให้กองบรรณาธิการพิจารณาคัดเลือก เพื่อให้ได้รับการตีพิมพ์ต่อไป ทั้งนี้เป็นการแสวงหาเพชรเม็ดใหม่มาประดับวงการหนังสือธรรมะในยุคสมัยของเรา ซึ่งนักเขียนระดับคุณภาพหายากขึ้นทุกที นับเป็นเรื่องน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง วารสารโพธิยาลัยในฐานะที่เป็นสื่อที่มีเป้าหมายชัดเจนในการทำนุบำรุง รักษา ต่ออายุ พระพุทธศาสนาและรักษาคุณค่าอันงดงามในความเป็นไทย มีความตระหนักว่า เราควรเสาะหาบุคคลรุ่นใหม่มาทำหน้าที่อันมีความสำคัญยิ่งนี้

หากท่านสนใจ กรุณาส่งบทความ หรือกวีนิพนธ์ของท่าน กรณีเป็นบทความ ควรมีความยาวประมาณ ๑ – ๔ หน้ากระดาษ A4 ขนาดตัวอักษรประมาณ ๑๖ – ๑๘ พ้อยท์ กรณีเป็นบทกวี หรือกวีนิพนธ์ โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ความยาว ๕ - ๑๒ บท อาจสั้นหรือยาวสามารถยืดหยุ่นได้

โดยส่งบทความหรือวีนิพนธ์ของท่านมาที่ **พระครูประคุณสรกิจ email : pk.krun21@gmail.com** หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ email ดังกล่าวได้เช่นกัน

โปรดอย่าลังเลที่จะเขียน ที่จะทดลอง เรามีผู้เชี่ยวชาญที่สามารถให้คำแนะนำต่างๆ แก่ท่านได้ เพื่อพัฒนาการเขียนต่อไป เริ่มเขียนตั้งแต่วันนี้ วันหน้าท่านอาจเป็นนักเขียนที่ดีได้ ขอเพียงมีความพยายามและตั้งใจจริง



พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ

ตอนที่ ๒ อนาคาริก ธรรมปาละ ผู้หมุนวงล้อธรรมะคืนสู่อินเดีย

อรชร ตั้งวงษ์เจริญ

ปฏิบัติการทวงคืนพุทธคยาจากพราหมณ์มหันต์

อนาคาริก ธรรมปาละ ออกเดินทางไปพุทธคยาสถานที่ตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมพระโกเซน คุณรัตนะ เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๔ เพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่าสถานที่สำคัญของชาวพุทธขาดความเคารพและการดูแลเอาใจใส่จากพราหมณ์มหันต์ผู้ครอบครองอย่างที่ได้อ่านบทความในหนังสือพิมพ์เทเลกราฟจริงหรือไม่ เมื่อได้ประจักษ์ด้วยสายตาตนเอง ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ จึงได้ตั้งปณิธานอันแรงกล้าที่จะนำพุทธคยากลับมาให้ชาวพุทธดูแลและนำพุทธศาสนากลับคืนสู่อินเดีย ดินแดนมาตุภูมิขององค์พระศาสดาอีกครั้งหนึ่ง

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ และพระโกเซน ตัดสินใจอยู่พุทธคยาต่อโดยพักในศาลาพม่าซึ่งพระเจ้ามินดงได้สร้างไว้เป็นที่พักชั่วคราวสำหรับผู้มาเยือน ท่านเริ่มเขียนจดหมายเล่าสภาพของพุทธคยาไปยังชาวพุทธในประเทศต่างๆ เพื่อเชิญชวน เรียกร้องและขอความร่วมมือในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาและทวงคืนพุทธสถานที่สำคัญแห่งนี้และพุทธสถานอื่นๆ ในอินเดียให้กลับมาอยู่ในการดูแลของพุทธศาสนิกชน

แผนการทวงคืนพุทธคยา เริ่มจากจัดตั้งองค์กรสากลเพื่อรวบรวมชาวพุทธทั่วโลกจากนานาประเทศมารวมพลังให้ยิ่งใหญ่และมีอำนาจมากพอในการเจรจาต่อรองกับรัฐบาลอินเดีย ท่านจึง

ก่อตั้งสมาคม **"พุทธคยามหาโพธิโซไซเอตี้"** ขึ้นเมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ณ กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา โดยเชิญผู้แทนจากประเทศต่างๆ และชาวพุทธที่เข้มแข็งกลุ่มต่างๆ เข้าร่วมเป็นกรรมการ ต่อมาสมาคมได้ตัดคำว่าพุทธคยาออก **เป็น มหาโพธิโซไซเอตี้ หรือ สมาคมมหาโพธิ (Maha Bodhi Society)** ซึ่งสมาคมยังคงทำงานเผยแผ่พระธรรมคำสอนและงานของพระพุทธศาสนาจนถึงปัจจุบัน

เมื่อก่อตั้งสมาคมที่ประเทศศรีลังกาได้เรียบร้อย ท่านอนาคาริก ธรรมปาละได้กลับไปอินเดียอีกครั้งหลังวันอาสาฬหบูชา พร้อมกับพระภิกษุลังกาที่สมัครใจอีก ๔ รูป โดยมีแผนในการบูรณะสถานที่ให้พุทธคยามีพระภิกษุจำพรรษา เพื่อสร้างวัดของชาวพุทธ ซึ่งท่านก็ได้รับการต่อต้านจากพราหมณ์มหันต์ ถูกทำลายที่พักกระทั่งพระภิกษุถูกลอบทำร้ายร่างกายบาดเจ็บสาหัส มีการฟ้องร้องถึงเจ้าหน้าที่รัฐหลายครั้ง ในที่สุด ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ก็สามารถเจรจาขอเช่าที่ดินแปลงเล็กๆ ส่วนหนึ่งของพุทธคยา



อนาคาริก ธรรมปาละ

เพื่อเป็นที่พักได้ ต่อมาในวันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ท่านจึงจัดประชุมชาวพุทธนานาชาติขึ้นที่พุทธคยา โดยมีผู้แทนชาวพุทธจากศรีลังกา จีน ญี่ปุ่น จิตตะกอง (ปากีสถาน) เข้าร่วมประชุม ผู้แทนจากญี่ปุ่นยินดีบริจาคทรัพย์ซื้อพุทธคยาคืนจากพราหมณ์มหันต์ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ จึงอนุโมทนาและติดธงญี่ปุ่นข้างธงพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นเกียรติแก่ญี่ปุ่น แต่กลับเป็นผลร้าย เพราะเมื่อข้าหลวงรัฐเบงกอลทราบก็เกิดการระแวงกลัวว่าจะเป็นกับดักทางการเมืองของญี่ปุ่น จึงปฏิเสธการเจรจาเรื่องซื้อที่ดินพุทธคยาคืนจากกลุ่มพราหมณ์มหันต์ทันที

ใช้วิธีป่าล้อมเมือง : ชาวพุทธนอกประเทศอินเดียร่วมปกป้องพุทธคยา

เมื่อเหตุการณ์เริ่มหมดหวัง คนอินเดียเองไม่สนใจในการปกป้องพุทธสถาน ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ จึงหาหนทางเพื่อเป็นการสื่อสารกับชาวพุทธนานาประเทศได้ทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยทางสมาคมได้จัดทำ **"วารสารสมาคมมหาโพธิ" (Mahabodhi Review)** ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๓๕ เผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารชาวพุทธทั่วโลก (ซึ่งเป็นวารสารที่มีอายุยืนยาวเกิน ๑๐๐ ปี แม้ปัจจุบันก็ยังคงตีพิมพ์อยู่) ช่วงแรกของการออกวารสาร ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ และทีมงานถึงกับต้องอดมื้อกินมื้อเพื่อจัดพิมพ์และนำเงินไปซื้อแสตมป์มาส่งหนังสือ แต่ท่านก็ไม่ลดละ เดินทางไปทั่วอินเดีย และนานาประเทศทั่วโลก เพื่อชี้แจงปัญหาและขอกรรมสิทธิ์ในพุทธคยากลับคืนให้ชาวพุทธ การเรียกร้องครั้งนี้ กลายเป็นประเด็นสำคัญ (Talk of The Town) ของสังคมโลกในยุคนั้น

ปี พ.ศ. ๒๔๓๖ สหรัฐอเมริกาจัดประชุมสภาศาสนา (Parliament Religion) ที่เมืองชิคาโก

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละได้รับเชิญในฐานะผู้แทนชาวพุทธในการเข้าประชุมครั้งนี้ด้วย นอกจากคำปราศรัยในที่ประชุมเพื่อให้สมาชิกและผู้แทนศาสนาอื่นๆ ได้รับทราบถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว ท่านยังได้มีโอกาสปรารภถึงปัญหาพุทธสถานในประเทศอินเดียให้ชาวโลกได้ทราบอีกด้วย ในช่วงการเดินทางกลับ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ได้แวะพักที่ฮาวายทำให้ท่านได้พบ **นางแมรี่ มิกาฮาลา ฟอสเตอร์** เศรษฐีนีชาวอเมริกา ผู้มีอารมณ์ขุ่นมัวเสมอ เป็นที่ ชิงชังของคนรอบข้าง แม้นางได้พยายามหาทางรักษาก็ไม่ดีขึ้น แต่เมื่อได้พบท่านอนาคาริก ธรรมปาละ มีโอกาสสนทนาธรรมและใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าในการรักษาจิตใจ ก็ปรากฏว่าได้เกิดความสงบจนนางแมรี่ปวารณาตนเป็นอุบาสิกาและเป็นผู้มีบทบาทในการบริจาคเงินเพื่อฟื้นฟูพุทธคยาในเวลาต่อมา



นางแมรี่ มิกาฮาลา ฟอสเตอร์

ความสัมพันธ์ของพุทธศาสนิกชนทั่วโลกเริ่มแน่นแฟ้นขึ้น ญี่ปุ่นมีพระพุทธรูปเก่าแก่อายุถึง ๗๐๐ ปี จึงตั้งใจจะมอบให้ท่านอนาคาริก ธรรมปาละนำไปประดิษฐานที่พุทธคยา เมื่อท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ติดต่อทางเจ้าหน้าที่รัฐขอนำพระพุทธรูปจากญี่ปุ่นองค์นี้เข้ามา ทางเจ้าหน้าที่ขอให้ไปสอบถามพราหมณ์ชั้นบัณฑิตของพาราณสีว่าอนุญาตหรือไม่ แน่นอนว่าพราหมณ์ไม่ยินยอมโดยให้เหตุผลว่าชาวพุทธไม่มีสิทธิ์ในวิหารพุทธคยาและว่าพระพุทธเจ้าเป็นปางหนึ่งของพระนารายณ์ (เป็นปางมารร้ายที่ทำลายความเชื่อต่างๆ ของนักบวชพราหมณ์ และไม่มีการบูชายัญ ฯลฯ) นอกจากนี้ ยังข่มขู่ว่าหากดื้อดึงจะจ้างคนมาทำร้าย

คำข่มขู่เหล่านี้ไม่อาจทำลายความกล้าหาญของท่านอนาคาริก ธรรมปาละได้ ดังนั้นในวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๓๘ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ก็นำพระพุทธรูปนี้มาประดิษฐานในวิหารพุทธคยา ท่านเดินทางมาพร้อมพระอีก ๔ รูป ปรากฏว่าพวกพราหมณ์มหันต์หลายสิบคนกรูเข้ามาทุบตี ท่านได้เขียนบันทึกเหตุการณ์นี้ว่า **“มันช่างเจ็บปวดเหลือแสน ชาวพุทธถูกห้ามไม่ให้บูชาในวิหารที่เป็นสิทธิ์ของตนเอง”**

เมื่อคดีทำร้ายร่างกายไปถึงศาล ศาลประจำจังหวัดคยาตัดสินให้พวกพราหมณ์มหันต์มีความผิด เมื่อพวกพราหมณ์มหันต์อุทธรณ์ ศาลสูงของกัลกัตตากลับตัดสินให้พวกพราหมณ์มหันต์ชนะคดี เพิ่มบรรยากาศความขัดแย้งระหว่างพราหมณ์มหันต์กับชาวพุทธมากขึ้น

คดีความครั้งนี้สั่นสะเทือนให้นักปราชญ์และนักการเมืองชาวอินเดียทบทวนข้อขัดแย้งและร่วมเรียกร้องความเป็นธรรมให้แก่ชาวพุทธ เช่น **มหาตมคานธี** ได้แสดงความเห็นว่า *“วิหารพุทธคยานี้ ควรเป็นสมบัติของชาวพุทธโดย*



มาดาม เอช.พี.บลาวัตสกี และ พันเอกเฮนรี่ สตีล โอลคอตต์, สมาคมธีออสโซฟี่

ชอบธรรม การนำสัตว์ไปฆ่าพลีกรรมในวิหารมหาโพธิไม่สมควร เพราะล่วงเกินต่อสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และเป็นการประทุษร้ายจิตใจของชนชาวพุทธ"

ท่านรพินทรนาถ ฐากูร กวีและนักปรัชญาชาวอินเดีย ก็เห็นด้วยว่า *"ที่ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณนี้จะตกอยู่ในความดูแลของศาสนาอื่นไม่ได้ เพราะศาสนาอื่นไม่เกี่ยวข้องอะไรและไม่มีเยื่อใยอะไรต่อพระพุทธศาสนา"*

ขณะที่พุทธคยายังอยู่ในความมืดมน แต่วัดแห่งแรกในพุทธศาสนาสร้างสำเร็จ

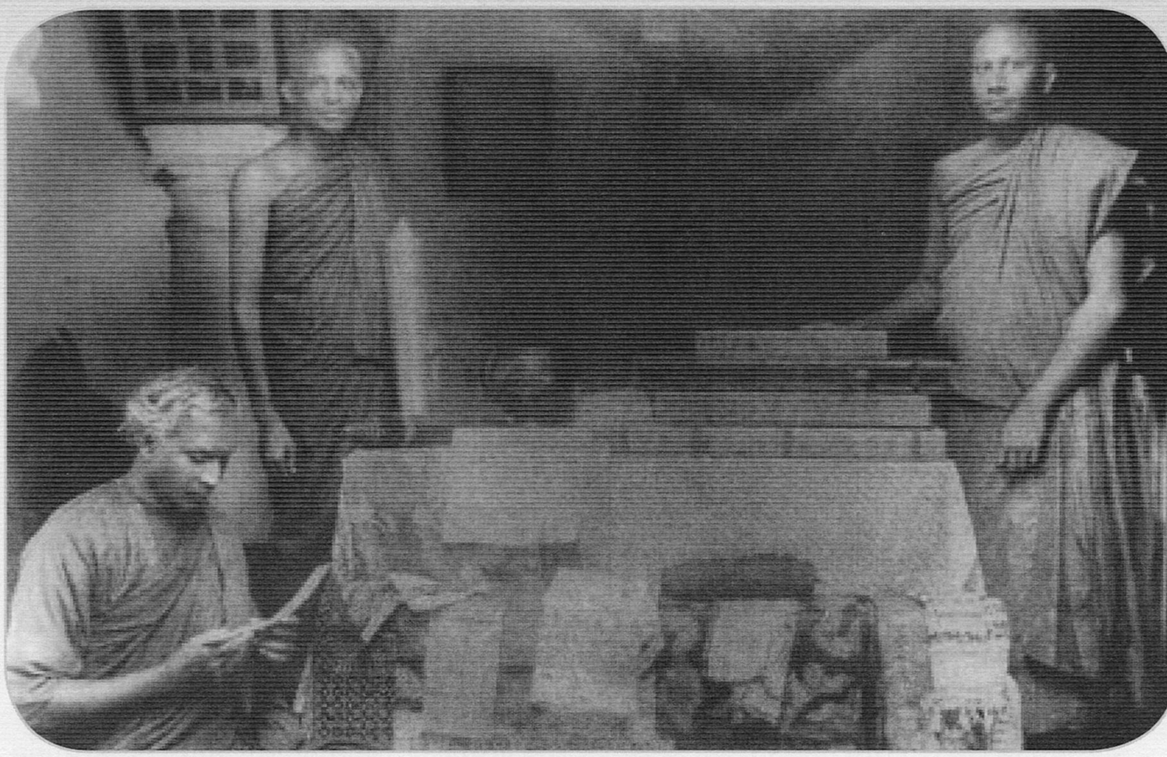
แม้การทวงคืนพุทธคยายังไม่มีความคืบหน้า แต่การสำรวจพุทธสถานกลับพบมากขึ้น ทั้งธัมเมกขสถูป สถานที่แสดงธรรมครั้งแรกของพระพุทธเจ้า สถานที่ปรินิพพาน เมืองกุสินารา รวมถึงการพบเสาอโศกที่ลุมพินี สถานที่ประสูติในประเทศเนปาล ซึ่งสังเวชนียสถานเหล่านี้กลับมีโอกาสได้บูรณะปฏิสังขรณ์ก่อนพุทธคยา เพราะเป็นโบราณสถานที่มีแต่ซากปรักหักพัง เป็นสถานที่รกร้างไม่มีผู้ใดครอบครอง เป็นส่วนที่รัฐมีอำนาจในการจัดการได้โดยตรง

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ จึงขอสร้าง **"วัดมูลคันธกุฎีวิหาร"** ใกล้ๆ กับวัดเดิมที่รกร้างกลายเป็นมูลดิน ซึ่งบริเวณนี้เป็นวัดแห่งแรกในครั้งพุทธกาล เริ่มก่อสร้างใน ปี พ.ศ. ๒๔๔๔ โดยใช้งบก่อสร้างจากทรัพย์สินและเงินมรดกของท่านอนาคาริก ธรรมปาละเอง ถือเป็นการคืนวัดในพุทธศาสนากลับคืนสู่ประเทศอินเดียอีกครั้ง หลังจากที่วัดและวิหารต่างๆ ได้สูญสิ้นไปหลายร้อยปี รัฐบาลอินเดียแสดงความยินดีด้วยการมอบพระบรมสารีริกธาตุให้วัดและได้อัญเชิญขึ้นประดิษฐานยังยอดพระเจดีย์ในวิหาร

ในวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๔ ได้มีพิธีผูกพัทธสีมาเป็นวัดโดยสมบูรณ์จากคณะสงฆ์ลังกาและมีพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ได้กล่าวปราศรัยในงานว่า *"หลังจากที่พระพุทธศาสนาได้ถูกเนรเทศออกไปเป็นเวลานานถึง ๘๐๐ ปี ชาวพุทธทั้งหลายก็ได้กลับคืนมายังพุทธสถานอันเป็นที่รักของตนนี้อีก ...เป็นความปรารถนาของสมาคมมหาโพธิ ที่จะมอบพระธรรมคำสอนอันเปี่ยมด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ให้แก่ประชาชนชาวอินเดียทั้งมวล ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ และลัทธินิกาย...ข้าพเจ้ามั่นใจว่าท่านทั้งหลายจะพร้อมใจกันเผยแผ่อารยธรรม (ธรรมอันประเสริฐ) ของพระตถาคตเจ้า ไปให้ตลอดทั่วทั้งอินเดีย..."*

หลังจากที่สามารถบูรณะพุทธสังเวชนีย-สถานได้สำเร็จ ก็เกิดแรงสะเทือนไปยังพุทธสังเวช-นียสถานแห่งอื่นๆ เช่น มีการสร้างวิหารที่กุสินาราในปี พ.ศ. ๒๔๖๗

ขณะที่สังเวชนียสถานอื่นๆ เริ่มได้รับการบูรณะ การทวงคืนพุทธคยายังคงไม่มีความคืบหน้า จึงเกิดความร่วมมือของชาวพุทธญี่ปุ่น ศรีลังกาและเนปาลร่วมกันร้องเรียนไปยังรัฐบาลอินเดียเพื่อจัดตั้งคณะกรรมการดูแลพุทธคยา



มหาโพธิวิหาร ในปี พ.ศ. ๒๔๖๗ **แต่รัฐบาลอินเดียก็แสดงท่าทีไม่สนใจที่จะดำเนินการใดๆ**

เมื่อการทวงคืนพุทธคยาไร้ผู้นำ

สิทธิ์การครอบครองพุทธคยาของพราหมณ์มหันต์ ยังคงถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสังคมโลก นักวิชาการชาวยุโรปล้วนแสดงความคิดเห็นว่าควรเป็นสิทธิ์ของชาวพุทธ อันเป็นแรงสั่นสะเทือนต่อรัฐบาลอินเดียให้ตระหนักถึงความเป็นจริง อาทิ **เซอร์เอ็ดวิน อาร์โนลด์** (Sir Edwin Arnold) นักเขียนและนักหนังสือพิมพ์ชาวอังกฤษผู้เขียนบทกวีประวัติพระพุทธเจ้า The Light of Asia **ศาสตราจารย์ ดร.ที ดับลิว ริส เดวิดส์ (Prof. Dr. T. W. Rhys Davids)** ข้าหลวงอังกฤษประจำประเทศศรีลังกา ผู้ก่อตั้งสมาคมบาลีปกรณ์ขึ้นในประเทศอังกฤษเผยแพร่พุทธธรรมแก่ชาวยุโรป ในปัจจุบัน สมาคมบาลีปกรณ์ได้รับการยกย่องจากนักวิชาการพระพุทธศาสนาทั่วโลกว่าผลิตตำราภาษาบาลีได้อย่างยอดเยี่ยม **ศาสตราจารย์เฟรดริก แมกซ์ มูลเลอร์** (Prof. Friedrich Max Muller) นักนิรุกติศาสตร์ชาวเยอรมัน เชี่ยวชาญด้านศาสนาเปรียบเทียบได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งประวัติศาสตร์ศาสนา" เขามีความศรัทธาในพุทธศาสนา ได้อุทิศตัวเพื่อเผยแผ่พระธรรมและแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อตีพิมพ์แจกจ่ายไปทั่วยุโรป รวมทั้งก่อตั้งสมาคมศึกษาภาษาบาลี-สันสกฤตขึ้น ที่กรุงลอนดอน เพื่อให้ชาวตะวันตกได้ศึกษาธรรมะได้อย่างแตกฉาน

และแล้วพุทธคยาก็เดินทางมาถึงทางตันอีกครั้ง เมื่อท่านอนาคาริก ธรรมปาละมรณภาพ เพราะท่านเดินทางอย่างไม่หยุดหย่อนและการทำงานอย่างหนักทำให้สุขภาพของท่านไม่แข็งแรงมาโดยตลอด ในวาระสุดท้ายของชีวิตท่านอนาคาริกธรรมปาละตัดสินใจอุปสมบทที่วัดมูลคันธกุฎีวิหาร เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้รับฉายาว่า

ศรี เทวมิตฺร ธมฺมปาล และต่อมาท่านก็ได้มรณภาพในวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๖ (อายุ ๖๘ ปี)

ปฏิบัติการทวงคืนพุทธคยาไร้ผู้นำ ในขณะที่การเมืองในอินเดียเริ่มวุ่นวาย การต่อสู้ของคนอินเดียเพื่อเรียกร้องเอกราชรุนแรงขึ้น เรื่องพุทธคยาจึงไม่สามารถดำเนินการใดๆ ต่อไปได้ สถานการณ์ต่างๆ ระอุขึ้นเป็นระยะๆ จนสุดท้ายประเทศอินเดียก็ได้รับชัยชนะ ได้รับเอกราชจากประเทศอังกฤษ ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐

พุทธคยา สถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ยังคงรอวันกลับคืนสู่ศรัทธาของชาวพุทธ ใครจะเป็นผู้ดำเนินงานต่อจนสำเร็จ โปรดติดตามตอนต่อไป



ภาพผู้เข้าร่วมประชุมสภาศาสนา (World Parliament Religion) ที่ชิคาโก สหรัฐอเมริกา

ประวัติท่านอนาคาริก ธรรมปาละ

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ชื่อเดิม ดอน เดวิด เหวะวิตารเน เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๐๗

เป็นบุตรของดอน คาโรลิส เหวะวิตารเน และนางมัลลิกา เหวะวิตารเน (นามสกุลเดิม - ธรรมคุณวัฒนะ) เป็นคหบดีที่มีธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ในเมืองโคลัมโบ ตระกูลฝ่ายบิดาเป็นชาวพุทธที่ทำการเกษตร ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ มีลุงเป็นพระภิกษุซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดหิตตะติยะมหาวิหาร ส่วนตระกูลฝ่ายมารดาเป็นอุบาสิกาที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้บริจาคที่ดินสร้างมหาวิทยาลัยวิทโยทัยปริเวณะ ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยวิทโยทัย เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนาในศรีลังกา

สภาพสังคมศรีลังกาในช่วงนั้นเป็นยุคที่พระพุทธศาสนาถูกเบียดเบียนและกดดันจากชาวต่างชาติและต่างศาสนาพระภิกษุสามเณรถูกกลุ่มคนมิจฉาทิฐิด่าทอ ชาวพุทธถูกข่มเหงถูกเรียกเก็บภาษีแพงๆ จากรัฐ

ข้าราชการที่เป็นชาวพุทธ จะไม่ได้ทำงานในตำแหน่งสูง เด็กเมื่อเกิดมาถูกยัดเยียดให้มีชื่อภาษาอังกฤษ เช่น เดวิด ไมเคิล ดอน ฯลฯ

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ หรือเด็กชายเดวิดในขณะนั้นมั่นคงในพระพุทธศาสนาเพราะการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว หลายครั้งที่เด็กชายเดวิดต้องถูกลงโทษจากอาจารย์ที่โรงเรียน เพราะลาหยุดไปเพื่อประกอบพิธีกุศลในวันวิสาขบูชา

เหตุการณ์สำคัญที่ทำให้ ดอน เดวิด เหวะวิตารเน ตั้งปณิธานในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา คือ การโต้วาทะธรรมที่เมืองปานะดุราระหว่างพระมิเคตตุวัตเต คุณานันทะ นักบวชในพระพุทธศาสนา ที่ได้รับคำท้าทาย จากนักบวชของศาสนาคริสต์ ให้มาโต้วาทะธรรมกัน ท่านคุณานันทะนี้ ถือเป็นวีรบุรุษในดวงใจของเด็กชายเดวิด

ผลการโต้วาทะธรรมครั้งนี้ ได้มีผู้แปลการโต้วาทะเป็นภาษาอังกฤษ พันเอก เฮนรี่ สตีล โอลคอตต์ และ มาดาม เอช.พี. บลาวัตสกี ได้อ่านและประทับใจในคำสอนจนเกิดศรัทธาและแสดง



ผู้นำในพุทธศาสนา ในศรีลังกา

ตนเป็นพุทธมามกะ ในเวลาต่อมา ท่านทั้งสองจึงก่อตั้งสมาคมธีออสโซฟี ขึ้นเพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสอนในประเทศศรีลังกา ต่อมา เมื่อเดวิดอายุ ๒๐ ปี ท่านก็เข้ามาทำงานกับสมาคมธีออสโซฟี ซึ่งสมาคมถูกจับผิดและถูกใส่ร้ายต่างๆ มากมายจากผู้มีอำนาจรัฐ จนเกิดมีข้อครหาว่าผู้ก่อตั้งสมาคม คือ นางบลาวัตสกีมีความบกพร่อง มีผลทำให้ท่านต้องเดินทางกลับยุโรป

ดอน เดวิด เหวะวิตารเน มุ่งมั่นทำงานให้สมาคมธีออสโซฟีต่อไป รวมทั้งเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเขียนจดหมาย ถึงพ่อแม่ และญาติ ๆ **ประกาศสละบ้านเรือนเพื่อถือเพศเป็น "อนาคาริก ธรรมปาละ" หรือผู้ถือพรหมจรรย์ และรับใช้ธรรมะ ท่านจึงใช้ชื่อว่า อนาคาริก ธรรมปาละ และขอทำงานที่สมาคมธีออสโซฟีต่อไป**

แม้บิดาท่านจะทัดทานเพราะต้องการให้ท่านอนาคาริก ธรรมปาละซึ่งเป็นบุตรชายคนโต ได้สืบทอดธุรกิจและปกครองดูแลครอบครัวแต่ก็ไม่อาจทัดทานได้ ส่วนมารดาของท่านปรารถนาทางธรรมจึงสนับสนุนบุตรชายอย่างเต็มที่

ในปี พ.ศ. ๒๔๒๙ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละลาออกจากราชการกรมศึกษาธิการเพื่อมาเป็นล่ามให้พันเอกโอลคอตต์ที่ต้องการเดินทางไปพบชาวพุทธศรีลังกาทั่วประเทศเพื่อทราบปัญหาและความเดือดร้อนของชาวพุทธศรีลังกา และหาโอกาสในการฟื้นฟูพระศาสนา จนเกิดการตั้งโรงเรียนสอนภาษาและสอนศาสนาพุทธในวันอาทิตย์ ซึ่งต่อมากลายเป็นวิทยาลัยอานันทะคอลเลจ ที่เป็นที่รู้จักของชาวศรีลังกา

หลังจากที่ท่านอนาคาริก ธรรมปาละได้อ่านบทความของเซอร์เอ็ดวิน อาร์โนลด์ ที่เขียนถึงพวกพราหมณ์มหันต์ที่ไม่เคารพพุทธคยา ท่านจึงเดินทางมาดูด้วยตาตนเอง จนเกิดปณิธานอันแรงกล้าที่จะทวงสิทธิ์ดูแลพุทธคยากลับคืนสู่ชาวพุทธให้ได้

ท่านเริ่มก่อตั้งองค์กร "สมาคมมหาโพธิ" เพื่อทำงานอย่างมีระบบ เพื่อเผยแพร่คำสอนของพุทธศาสนา และเพื่อหาเงินทุนในการขอเช่าหรือ



แอนนี่ บีแซนท์ (ซ้าย) ธรรมปาละ (คนกลาง) และพันเอก เฮนรี่ สตีล โอลคอตต์ (ขวา) สมาชิกสมาคมธีออสโซฟี



พ่อและแม่ ท่าน ธรรมปาละ

ซื้อที่ดินที่เป็นพุทธสถานจากรัฐบาลอินเดีย เพื่อทำกิจกรรมหาเงินนำมาก่อสร้างและบูรณะพุทธสถานต่างๆ ในอินเดีย ดำเนินงานโดยสมาคมมหาโพธิ และสาขาตามเมืองต่างๆ อันเป็นที่ตั้งของพุทธสถานแห่งนั้นๆ

ท่านเสียสละทรัพย์สินเงินทองแม้แต่มรดกของท่านเพื่อให้สมาคมมหาโพธิดำเนินงานตามวัตถุประสงค์อย่างไม่ติดขัด นอกจากนี้ท่านยังเดินทางไปทั่วโลกเพื่อเรียกร้องสิทธิ์ให้ชาวพุทธได้ดูแลพุทธคยาและพุทธสถานที่สำคัญๆ ในอินเดีย รวมถึงการฟื้นฟูพระพุทธศาสนากลับคืนสู่มาตุภูมิของพระพุทธเจ้า สำหรับประเทศไทยท่านได้เดินทางมาถึง ๓ ครั้ง

ในปี พ.ศ. ๒๔๔๓ ท่านได้เดินทางมาประเทศไทยอีก เพื่อมาขอรับส่วนแบ่งพระบรมธาตุ ซึ่งพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รับจากรัฐบาลอินเดีย ซึ่งเป็นส่วนพระบรมธาตุที่ขุดได้จากบริเวณกรุงกบิลพัสดุ์ เนปาล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หลวงรัชกาลที่ ๕ ทรงประกาศไปยังประเทศพระพุทธศาสนาอื่นๆ ว่าพระองค์ทรงยินดีแบ่งพระบรมธาตุให้กับชาวพุทธประเทศอื่นๆ ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ จึงเดินทางมาขอรับพระราชทานส่วนแบ่งพระบรมธาตุ ในฐานะตัวแทนชาวพุทธศรีลังกา

ท่านอนาคาริก ธรรมปาละ ตั้งใจว่า หากท่านจะตาย ขอตายในเพศบรรพชิต ดังนั้น ท่านจึงบรรพชาเป็นสามเณรที่ วัดมูลคันธกุฏีวิหาร ในวันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๔ โดยมี



สมาคมมหาโพธิ์ กัลกาตา อนาคาริ คนกลาง

พระเรวตเถระ จากศรีลังกา มาบวชให้

ในปลายปี พ.ศ. ๒๔๗๕ สามเณรอนาคาริกธรรมปาละ ได้ล้มเจ็บหนักอีกครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ท่านรู้ว่าใกล้ถึงวาระสุดท้ายของท่านแล้ว ดังนั้น วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๖ ท่านจึงอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ได้นิมนต์พระเถระชั้นผู้ใหญ่จากลังกา ๑๐ รูป มีท่านพระสิทธัตถะอนุนายกเถระ คณะสยามนิกาย วัดมัลวัตวิหาร เป็นประธาน และเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้ทำการอุปสมบทท่านธรรมปาละ ได้รับฉายาว่า "ภิกฺขุ ศรี เทวมิตฺร ธมฺมปาล" จนถึงวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๖ อาการโรคหัวใจของท่านกำเริบ แต่ก็ยังพอจะพูดได้บ้างสิ่งที่ท่านกล่าวย้ำบ่อยๆ ในขณะนั้นคือ "ขอให้ข้าพเจ้าได้มรณะเร็วๆ เถิด แต่ข้าพเจ้าจักกลับมาเกิดใหม่อีก ๒๕ ครั้ง เพื่อเผยแผ่ ประกาศพระธรรมของพระพุทธเจ้า" และวันต่อมาท่านก็ได้มรณภาพในวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๖



ภิกฺขุ ศรี เทวมิตฺร ธมฺมปาล

อ้างอิง

๑ พระราชธรรมมุนี (เกียรติ สุกิตฺติ) , จดหมายเล่าเรื่องอนาคาริกธรรมปาละ. กรุงเทพ 2543 ธรรมสาส์นชาวพุทธ

๒ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ , ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในอินเดีย. กรุงเทพ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2546

๓ พระมหาบุญไทย ปุญฺญมโน เรียบเรียง, อนาคาริกธรรมปาละ : ผู้ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในอินเดียยุคใหม่, พิมพ์เผยแผ่ครั้งแรกในวารสาร "ปัญญา"

๔ https://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=15551

๕ http://www.cybervanaram.net/25-50-08-07-04-2010-97/13-37-43-14-17-12-2009?showall

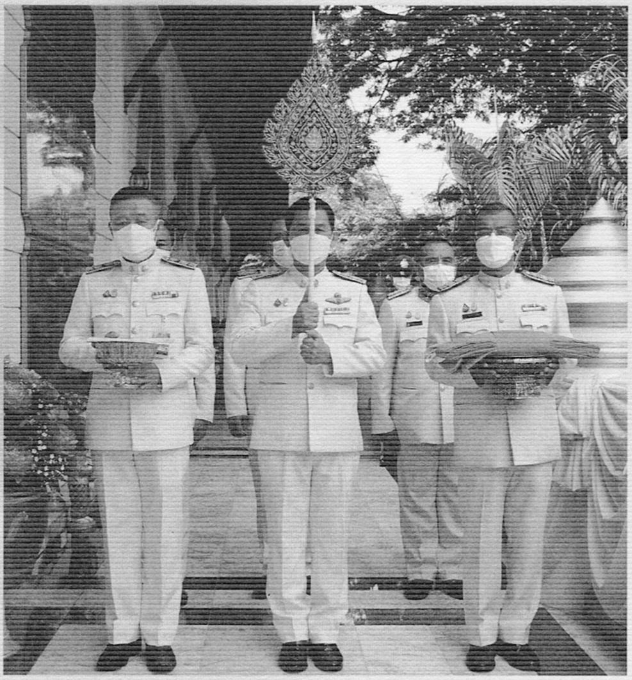
๖ http://www.buddhanet.net/bodh_gaya/

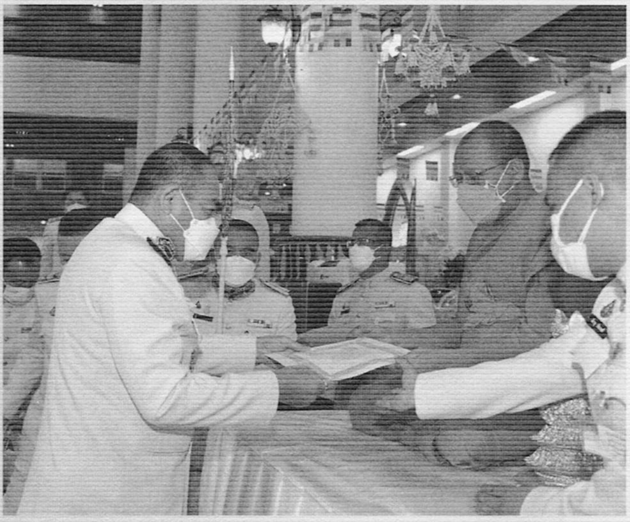
๗ http://www.watthaibuddhagaya935.com/historybuddhagaya.html

๘ https://www.banmuang.co.th/news/inter/84993
ชาวพุทธเศร้า! ต้นพระศรีมหาโพธิ์พุทธคยาหักโค่น ศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ โดย พระมหาบุญโฮม สุราษฎร์ธานี

๙ รูป มาจาก เว็บ https://www.tsemrinpoche.com/tsem-tulku-rinpoche/travel/anagarika-dharmapala-the-revered-buddhist-revivalist-and-writer-of-the-20th-century.html







เมื่อวันอังคารที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๔.๓๐ น. พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พลเอก กัมปนาท รุดดิษฐ์ องคมนตรี อัญเชิญ สัญญาบัตร พัดยศ และผ้าไตร ถวายแด่ พระราชวัชรบัณฑิต สาธกธรรมวิจิตร มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี (ประนอม ธมฺมาลงฺกาโร ปธ.๖ ธัมมาจริยะ) พระราชาคณะชั้นราช สถิต ณ วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ มีฐานานุศักดิ์ตั้งฐานานุกรมได้ ๔ รูป คือ พระครูปลัด ๑ พระครูสังฆรักษ์ ๑ พระครูสมุห์ ๑ พระครูใบฎีกา ๑



ชม ไร่เทพรักษา ราชบุรี







เทพรักษาพากายใจให้สงบ
ยามได้พบพระสัทธรรมคำทรงสอน
พระศาสดาฝากไว้ให้สังวรณ์
ข่มนิวรณ์เห็นแสงสว่างกลางใจตน

เสริมสุข ๒๘ ต.ค. ๖๔
@ #ไร่เทพรักษา #ราชบุรี



๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๔ **พระราชวัชรบัณฑิต** และพระอาจารย์ทิพากร จากวัดจากแดง พร้อมทั้ง**พระราชญาณกวี** (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช ปธ.๙) และสมาชิกวัดพระราม ๙ อีก ๑ คันรถ เดินทางไปที่**ไร่เทพรักษา ศูนย์ปฏิบัติธรรมและเรียนรู้พระไตรปิฎก** ของพระเดชพระคุณ **พระเทพปฏิภาณกวี** (บุญมา อาคมปุญฺโญ ปธ.๘) ตั้งอยู่ที่จังหวัดราชบุรี

ไร่เทพรักษาแห่งนี้ ท่านเจ้าคุณพระเทพปฏิภาณกวี ตั้งใจพัฒนาพื้นที่รกร้างให้เป็นสถานที่สัปปายะ ร่มรื่น เหมาะแก่การเป็นสถานปฏิบัติธรรม และศึกษาพระไตรปิฎก โดยวางแผนที่จะทำห้องสมุดธรรมะที่มีเครื่องมือการเรียนรู้ที่ครบวงจร เพื่อจูงใจให้เยาวชนได้เข้ามาศึกษาธรรมยิ่งขึ้น

พระราชวัชรบัณฑิต เมื่อได้ทราบเช่นนั้นจึงเดินทางไปให้กำลังใจท่าน และให้ความช่วยเหลือในเรื่องการทำปุ๋ยอินทรีย์ งานรักษาสิ่งแวดล้อม และเรื่องการสอนพระไตรปิฎกออนไลน์อีกด้วย







สวนธรรมเกษตร

กองบรรณาธิการ

วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๔ **พระราชวัชรบัณฑิต** เจ้าอาวาสวัดจากแดง ได้นำคณะทำงานสิ่งแวดล้อมเข้าเยี่ยมชม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สนทนาเรื่องงานช่วยเหลือชุมชนในเวลาที่ต้องอยู่รอดจากผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 กับพระเดชพระคุณ**พระราชญาณกวี** ที่สวนธรรมเกษตร วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ฯ

สวนธรรมเกษตร เกิดขึ้นด้วยความจำเป็นเพื่อความอยู่รอดของปากท้อง ในช่วงเกิดโรคระบาดโควิด-19 อย่างรุนแรงทั่วโลก คนขาดแคลนอาหาร ตกงาน มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต เศรษฐกิจ จิตใจของประชาชนอย่างรุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ของชนชาติ ประชาชนทุกอาชีพป่วยทางระบบหายใจ ถูกกักตัว ต้องอดอาหาร ร้านค้าปิดตาย ไม่มีที่ซื้อที่ขาย แม้พระสงฆ์ก็งดการออกบิณฑบาต ปิดวัด ปิดโบสถ์ งดกิจกรรมการบำเพ็ญจิตภาวนา ทุกคนต้องหันกลับมาปลูกกินทำกิน พัฒนาผืนดินให้มีชีวิตเท่าที่จะสามารถทำได้ มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิตได้พัฒนาพื้นที่ ๑ ไร่ ตรงกันข้ามกับวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ให้เป็นสวนอาหารพืชผักเท่าที่จำเป็นเพื่อยังชีพ ทำให้พระสงฆ์ได้มีส่วนช่วยเหลือเมื่อญาติโยมในบริเวณบึงพระราม ๙ หมู่บ้านที่เคยใส่บาตรพระ มาร่วม ๒๕ ปี ที่นี่มีไข่วันละ ๕๐๐ ฟอง จากไก่ ๕๐๐ ตัว เป็นไข่จากไก่อารมณ์ดี มีสุขภาพแข็งแรง มีกระเพา โหระพา ตะไคร้ มะกรูด เห็ด มะเขือ ฟักแฟง ฟ้าทะลายโจร กระชาย เท่าที่จำเป็นจริงๆ เก็บกินแทนซื้อกิน ด้วยความเชื่อมั่นว่า ในยามที่โลกติดขัดเรื่องลมหายใจ ดินน้ำลมไฟคือ ลมหายใจของชีวิต มวลมนุษย์จักอยู่รอดได้หากไม่ทิ้งดิน ไม่ลืมน้ำ ด้วยหลักคิดทางธรรมชาติว่า หลังคากินแดด คนกินดิน รางรินกินน้ำ หน้าต่างกินลม ณ สวนธรรมเกษตรนี้ยังมีระบบบำบัดโควิดโดยอริยบำบัด ๘ อย่าง คือ แดด ด่าง ดื่ม ดม ขม เปรี้ยว ฝาด เค็ม ซึ่งเป็นวัคซีนธรรมชาติ ที่ยิ่งใหญ่ไม่น้อยกว่าวัคซีนอื่นใด.... เป็นประสบการณ์ที่ เมื่อได้สัมผัสแล้ว สถานที่แห่งนี้ช่วยบำบัดทั้งกายและจิตเพื่อให้ทุกชีวิตอยู่รอด





พระราชาแน่แท้ โพธิสัตว์
ประหนึ่งสุรีย์อุบัติ ส่องหล้า
พระเมตตาพสกสวัสดิ์ สุขทั่ว ไทยเทอญ
ยากเหนื่อยฤๅเมื่อยล้า ห่อนเว้นดำเนิน

วาระปีที่ห้า จากไป
เสด็จสู่สวรรคาลัย ร่ำร้อง
ยังปวงเหล่าชาวไทย ตรึกอยู่ ทรวงเอย
ทุกวี่วันกล่าวก้อง แซ่ซ้องกตัญญู

โครงการนับไป่ถ้วน ดีงาม
ดุจพ่อสอนลูกตาม ไต่เต้า
เศรษฐกิจยั่งยืนยาม ทุกเมื่อ
ทุกสิ่งทุกครัวเหย้า พ่อเฝ้าดูแล

นิกรอบอุ่นทั้ง ไผทไทย
ยามเมื่อดำรงไอ- ศูรย์เจ้า
พระองค์ท่านคลาไคล สวรรค์สู่
หดหู่แลซึมเศร้า ทั่วทั้งแดนดิน

ชาวประชาต่างเชื้อ ชาติชน
ยกย่องพระองค์ดล เทิดไท้
พระกรุณาดั่งฝน ประทับชุ่ม ใจนอ
ราชาแห่งกษัตริย์ไซร้ พระเกียรติก้องโลกา

AP

๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔



- ปุจฉา – วิสัชนา : เจาะลึกความเห็นแก่ตัว
- ธัมโมวาท : สันติสุขภายใน
- สาธยายธรรม : เมตตา ยารักษาความเห็นแก่ตัว
- ธรรมเทศนา : เมตตาบารมี
- พระสูตรน่าสนใจ : บทสวดกรณียเมตตสูตร
- ธรรมทัศนะ : เห็นตัวแก่ ดีกว่าเห็นแก่ตัว
- สิ่งแวดล้อม :
  พระราชดำรัส ในพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่สอง
  เนื่องในพิธีเปิดการประชุมนานาชาติ COP 26
- เรื่องเล่าจากไลน์ : ๒ ชีวิตที่ไม่มีใครต้องการ
- ลีลาวาที : จิตวิญญาณแห่งมารดา
- ลีลาวาที : พินิจอานาปานสติ
- ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์ : กัจจายนไวยากรณ์ (ตอนที่ ๘)
- รัตนาวลี : ประทีปธรรมแห่งบาลี (ตอนที่ ๖)
- ภาษาธรรม : สนทนาภาษาพระพุทธเจ้า
- บาลีเข้าใจง่าย : เข้าใจศัพท์ เมตตา และ พรหมวิหาร
- ส่องประวัติศาสตร์ :
  พุทธคยา มรดกโลก มรดกชาวพุทธ (ตอน ๒)
- ใต้ฟ้า ณ วัดจากแดง :
  ผู้แทนพระองค์เชิญสัญญาบัตร พัดยศ
  ชมไร่เทพรักษา, สวนธรรมเกษตร